

Selecciones

READER'S DIGEST

JULIO 2026

¿Es capaz de
poner límites?

Infertilidad: la odisea
de tener un bebé

Ucrania en primera
persona

13
Datos sobre
las bicicletas

22

CONSEJOS

para estar bien en

INVIERNO

Misterio, suspense, drama, romance...



Historias que te atrapan
desde la primera página.



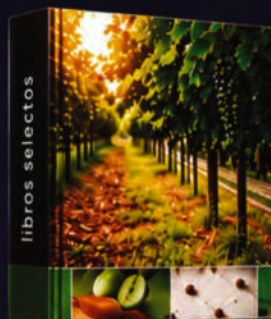
LECTURAS
QUE INSPIRAN



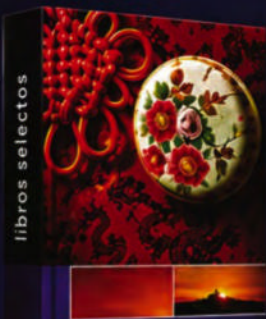
EMOCIONES
QUE CONECTAN



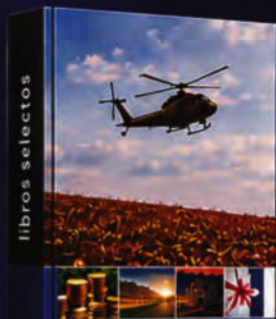
HISTORIAS
QUE PERDURAN



• una buena historia
no tiene final



• vive cada historia
siente cada



• experiencias que mueven
algo en ti

2X1



Encontralo en:

tiendaselecciones.com/novelas

Artículos

44

NOTA DE PORTADA

22 CONSEJOS PARA EL INVIERNO

Estos tips lo ayudarán a superar la estación más fría del año.

52

INSPIRACIÓN

Una vida al límite

Una caída casi pone fin a la vida de Samar Farooqui, pero su regreso se convirtió en su mayor aventura.

58

SALUD

Cuando tener un bebé se convierte en un sueño

Entender la infertilidad puede ser el primer paso para encontrar la solución para quienes están tratando de quedar embarazadas.

72

DIVERSIÓN

La gran descarga de adrenalina

Los amantes de las emociones fuertes suben a montañas rusas hechas en el sur alemán.

78

ACTUALIDAD

Mientras tanto, en Ucrania...

Luego de cuatro años de guerra, esto es lo que noto en los ojos de quienes deben huir.

84

CLÁSICOS

¡Qué vengan los tiburones!

¿Se hará realidad el mayor sueño de un buceador en el Mar Rojo?

90

FOTOARTÍCULO

¡Qué rápidos!

Ya sea un velocista o un caracol, ¿la velocidad es relativa?

100

NATURALEZA

No somos tan inteligentes

La gente tiende a creer que es más inteligente de lo que realmente es. El psicólogo David Dunning sobre las trampas de este efecto y el poder de los pseudoexpertos.

106

CLÁSICOS

La sonrisa de toda una vida

La historia de un hijo difícil que no quiere crecer por nada del mundo.

112

VIAJES

Felicidad en el lago

Extensiones infinitas, cabañas con vista al lago, y la aurora boreal. En el lago Saimaa, casi se puede tocar el alma de Finlandia.

Todo lo bueno

- 8 **Conociendo Argentina**
- 12 **Mire el mundo**
- 16 **Termine la frase**
- 18 **Héroes: milagro en el aire**

En mitad de un vuelo, Fátima se presentó para ayudar a un bebé que no respiraba.

El arte de vivir

- 22 **13 datos sobre las bicicletas**
- SALUD**
- 25 **Ojos que duelen**
Un trastorno multifactorial que puede afectar la calidad de vida.
- 28 **Noticias del mundo de la medicina**

COCINA

- 31 **Vichyssoise**
Una crema de puerros fría, ideal para el verano, sofisticada y sencilla a la vez.

SABOR DE CASA

- 34 **España: tierra de sabores**

La gastronomía española refleja siglos de historia, diversidad cultural y una pasión por compartir la mesa.

AUTOTEST

- 36 **¿Sabe cuándo decir no?**

Decepcionar a los demás —o incluso molestarlos— no es fácil para mucha gente. Esta prueba le revelará hasta qué punto es capaz de marcar límites con un “no” rotundo.

Ingenio

- 122 **Juegos mentales**
- 125 **Vocabulario**
- 127 **Trivia**



Humor

10

La risa, remedio infalible

40

Más risas

70

Así es la vida

93

Cosas de chicos

120

Gajes del oficio

22



¡Divertite y ejercita tu mente con revista Ingenio!

**PACK
X6**

RELAJACIÓN
Cada día en tu
momento mundial

Selecciones
INGENIO
Juegos y estrategias para estar bien

Selecciones
INGENIO
Juegos y estrategias para estar bien

MENTE
Y VIDA
Juegos y estrategias para estar bien

AURICULARES DE REGALO

Escaneá



MUNDO
INGENIO

tiendaselecciones.com

istás.Peruradio.net

Selecciones

READER'S DIGEST

REVISTA SELECCIONES

Editor Senior Leonardo Schiano
Editor Asociado Rodrigo Lara Serrano
Diseño de tapa Tipoforma

STAFF

Director General Carlos Giménez Vetere

PUBLICIDAD

ARGENTINA
publicidad@oneminetta.com
CHILE **One Minetta Media Chile SA**
(56-9) 9689-5944

TRUSTED MEDIA BRANDS, INC.

White Plains, Nueva York, Estados Unidos de América
Presidente y CEO Stephen Colvin

PARTICIPACIÓN DEL LECTOR

MAIL **editorial.selecciones@oneminetta.com**
WEBSITE **selecciones.com.ar**
FACEBOOK **RevistaSeleccionesArg**
INSTAGRAM **@revistaselecciones**

ATENCIÓN AL CLIENTE

MAIL **atencion.al.cliente@oneminetta.com**
VÍA POSTAL **Casilla de Correo 4587 - CC, CP 1000**
ATENCIÓN PERSONAL **Holmberg 4156, CABA.**
Lunes a viernes de 11 a 16 hs.

GAÑE \$\$\$ CON SUS COLABORACIONES

por anécdotas divertidas para Cosas de Chicos,
Gajes del oficio, Así es la vida, chistes para la risa,
remedio infalible e historias verídicas.
Envíelos a **editorial.selecciones@oneminetta.com**

Añote su nombre completo, fecha de nacimiento,
domicilio, teléfono y dirección electrónica.

Importante: No damos acuse de recibo. El pago es de 3000 pesos
Tarifa sujeta a cambio sin previo aviso. El pago se hará cuando
aparezca publicada la colaboración. Una vez publicada
y pagada será propiedad de OMM S.A.

DISTRIBUIDORES

AMBA Brihet e Hijos S.A.
INTERIOR DGP S.A. Alvarado 2118/72, CP 1290, CABA
Uruguay Bon Giorni S.R.L. empresabongiorno srl@hotmail.com
Chile Editorial y Servicios Hermes S.A. Andes 4662 Quinta Normal, Santiago

 **RevistaSeleccionesArg**

 **@revistaselecciones**

selecciones.com.ar

DISPONIBLE TAMBIÉN, MES A MES, EN TU TIENDA ONLINE.



READER'S DIGEST SE PUBLICA EN 16 EDICIONES EN 8 IDIOMAS.

@ 2026 propiedad de One Minetta Media SA - JULIO de 2026, número 1028

Se prohíbe la reproducción total o parcial, en cualquier forma, tanto en español como en otros idiomas, del contenido editorial de este número. Derechos reservados en todo el mundo. Se han efectuado los trámites necesarios, incluso depósitos en los países que así lo requieren. Acogido a la protección de las Convenciones de Berna, 1946, Universal 1952/Acta de París 1971 sobre derechos de autor. Registro Nacional de la Propiedad Intelectual en Argentina: 52529884 / ISSN-0328-6029

Editada por One Minetta Media SA: Holmberg 4156 (CP1430), CABA, Arg.

Impresa en Arcángel Maggio SA, Lafayette 1695, (C1286AEC), CABA, Argentina.

Edición Uruguay: Impresa en Mastergraf SRL mastergraf.com.uy (RUT 212045260016)

Boulevard Artigas 4678 (11800) Montevideo, Uruguay

Edición Chile: Impresa en Chile por Almpresores. www.aimpresores.cl

Selecciones y Reader's Digest son marcas registradas de Trusted Media Brands, Inc.

Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación.



NUEVO LIBRO

RECUERDO DE MI BAUTISMO.

Un libro personalizado diferente; repleto de recuerdos de este día tan importante en la vida de tu peque: su Bautismo.



Con el nombre
de tu peque
**¡y la tapa que más
te guste!**



ENCUÉNTRALO HOY EN

plickme.com

Instagram: plickme_ Facebook: plickme1

istas.PeruRadio.net



Otra forma de mirar el invierno

Cada estación tiene su propia personalidad. Algunas parecen invitarnos naturalmente a salir, movernos y hacer planes. Otras, en cambio, nos obligan a bajar un poco el ritmo. Sin embargo, vivimos en una época que muchas veces nos empuja a mantener la misma energía, las mismas expectativas y la misma productividad durante todo el año, como si las estaciones fueran apenas una cuestión del calendario.

Quizás por eso el invierno suele cargarse de una reputación injusta. Lo asociamos con días más cortos, temperaturas bajas y cierta nostalgia inevitable. Lo vemos como un período que hay que atravesar mientras esperamos el regreso de la primavera. Pero ¿qué pasaría si dejáramos de pensar en el invierno como un obstáculo y comenzáramos a verlo como una oportunidad?

En *Selecciones* creemos que cada época del año tiene algo para enseñarnos. El invierno, en particular, nos recuerda la importancia de prestar atención a nuestros propios ritmos. Nos invita a valorar los pequeños placeres cotidianos: una conversación tranquila, una comida compartida, un libro que nos acompaña en una tarde gris o la simple belleza de un paisaje que muchas veces pasamos por alto. La nota de tapa de esta edición propone justamente eso: una forma diferente de relacionarnos con los meses más fríos del año. No desde la resignación, sino desde la curiosidad. No desde la queja, sino desde la búsqueda de nuevas perspectivas.

Tal vez el invierno no sea una pausa incómoda entre dos momentos mejores. Y quizás, cuando aprendemos a apreciar lo que cada estación tiene para ofrecer, descubrimos que no hay meses que deban ser simplemente soportados, sino momentos que merecen ser plenamente vividos.

Los editores

¡Síguenos!

 facebook.com/RevistaSeleccionesArg

 [@revistaselecciones](https://twitter.com/revistaselecciones)

 editorial.selecciones@oneminetta.com

Divertite y ejercitá tu
mente con

mundokingenio.com.ar



JUEGOS

ARTÍCULOS
EJERCICIO

**MUNDO
INGENIO**

istas.PeruRadio.net



A photograph of the ruins of San Ignacio Mini, a Jesuit mission in Argentina. The image shows a large, partially ruined stone structure with intricate carvings and a central archway. The ruins are made of reddish-brown stone and are set against a clear blue sky. The foreground is a mix of dirt and grass.

Conociendo Argentina

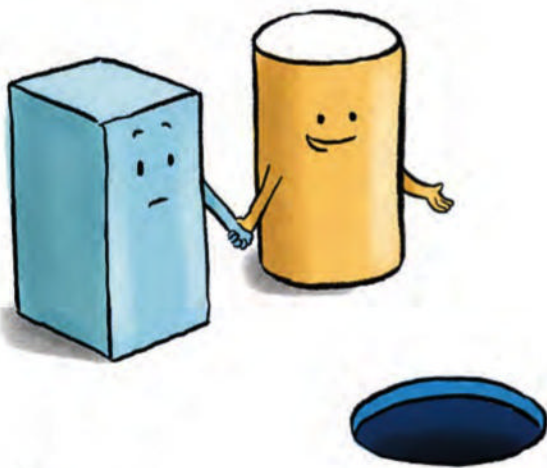
Consideradas Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, las Ruinas de San Ignacio Mini, ubicadas en Misiones, son uno de los sitios históricos más importantes de Argentina. ¿Qué pueblo indígena convivió y trabajó junto a los jesuitas en esta misión?

- A. Querandíes
- B. Guaraníes
- C. Diaguitas
- D. Mapuches

Respuesta: B) Guaraníes.

LA RISA

REMEDIO *Infalible*



WILL SANTINO

“Bueno, así soy yo”.

Un vendedor está en una convención de peluqueros demostrando un peine irrompible, sometándolo a todo tipo de esfuerzos. Como punto culminante, dobla el peine por la mitad y este se rompe inesperadamente. Sin inmutarse, el vendedor levanta

las dos mitades para que todos las vean y dice: “¡Y así es un peine irrompible por dentro!”

—B2BSALESCONNECTIONS.COM

Un pastor religioso se apresura a llegar a tiempo a la iglesia cuando, de pronto, su caballo

tropieza y lo tira al suelo. Ahí tendido, con una pierna rota y sin ayuda a la vista, el hombre grita: “¡Santos del cielo, ayúdenme a subir a mi corcel!”.

Luego, con un esfuerzo sobrehumano, salta sobre el lomo del caballo y cae por el otro

ILUSTRACIÓN: WILL SANTINO/CARTOONSTOCK.COM

lado. De nuevo tendido en el suelo, clama al cielo: “¡Muy bien, esta vez solo la mitad de los santos!”

—CHRISTIANFORUM-SITE.COM

Una mujer le dice a su esposo, que se encuentra en otra habitación de la casa:

—Querido, ¿alguna vez has sentido un dolor punzante en el abdomen, como si alguien clavara un alfiler en un muñeco de vudú?

Tras pensarlo, el sujeto responde:

—No.

Un minuto después, la mujer vuelve a decir:

—¿Qué tal ahora?

—GARY KATZ,
Estados Unidos

Un político en plena campaña para elecciones visita un pequeño poblado rural y le dice al alcalde:

—Quiero ayudarlos. ¿Cuáles son sus necesidades?

—Tenemos dos necesidades básicas —responde el alcalde—. En primer lugar, existe un

hospital, pero no contamos con médico.

Al oír esto, el político saca su teléfono y, tras hablar un rato, le dice al alcalde:

—No se preocupe, pronto llegará un médico. Ahora, dígame, ¿cuál es el segundo problema?

—Que no tenemos cobertura de telefonía celular.

—PLANET PROCTOR

Abrió el armario de un hotel para comprobar si había un asesino y, al mismo tiempo, me di cuenta de que no estaba preparada en caso de que hubiera alguno.

—@ANNIEMUMARY

Un golfista novato está teniendo un día difícil, fallando sus golpes fuera de la calle y enviándolos al *rough*. Señalando un lago donde acaba de lanzar su última bola, grita:

—¡Ya no puedo más, me voy a ahogar!.

Su *caddie* niega con la cabeza.

—Dudo que pudieras mantener la cabeza bajo

el agua tanto tiempo.

—MYRTLEBEACHGOLF

Las nuevas generaciones nunca sabrán el pánico que sentías cuando se te caían las páginas impresas de un mapa y se mezclaban entre sí, mientras tu padre gritaba al volante: “¿Qué salida tomo?”

—@EMILYKMAV

Aquí hay algunos chistes para nuestros aficionados a las matemáticas con el hemisferio izquierdo del cerebro:

- ¿Qué tipo de ritmos les gusta bailar a los matemáticos? Logaritmos.

- ¿Por qué fue el triángulo obtuso a la playa? Hacía más de 90 grados.

- ¿Por qué el matemático era tan mal jardinero? Todas sus plantas tenían raíces cuadradas.

—del libro PRETTY
GOOD SCIENCE JOKES

El hecho de que haya una autopista al infierno y solo una escalera al cielo dice mucho sobre las cifras de tráfico previstas.



FOTO: PICTURE ALLIANCE/IMAGE SOURCE/KEN KIEFER

12 SELECCIONES 07.2026 istas.PeruRadio.net

A full-page background image showing three divers swimming in deep blue water. Bubbles rise from the divers, and the water has a textured, slightly grainy appearance. The divers are silhouetted against the lighter blue water.

MIRE EL MUNDO...

Dé vuelta la página →

Los mayas creían que aquí se encontraban las entradas al inframundo. En realidad, los cenotes —como se les conoce en su tierra natal, México— no son más que cuevas kársticas llenas de agua. Su existencia se debe a la erosión de roca caliza. Algunas de las cuevas están abiertas por la parte superior, otras alcanzan más de 100 metros de profundidad. El cenote Ik Kil (esta página), cubierto de lianas, es un lugar de baño muy popular entre los visitantes. El cenote Pit (página anterior) está reservado a buceadores experimentados.



TERMINE LA FRASE

La vista más impresionante que he visto en mi vida fue...

BÉLGICA

El nacimiento de mis hijos.

BÉNÉDICTE SEGERS

CANADÁ

La puesta de sol sobre la interminable arena blanca de Negril, Jamaica.

DANNY

FRANCIA

Mi pareja desnuda, a primera hora de la mañana.

PHILIPPE

MÉXICO

Una lluvia de meteoritos. Desperté a mis hijos y a los vecinos. Todavía hoy seguimos hablando de ello.

GODE ESPINOSA

GUATEMALA

La vista nocturna en la Sierra de los Cuchumatanes, Guatemala, a casi 4.000 metros sobre el nivel del mar.

LOURDES MONROY

COLOMBIA

En Ladrilleros, Colombia, el plancton bioluminiscente por la noche, junto al Océano Pacífico.

DAMARIS A. MARTINEZ DIAZ

PANAMÁ

Una puesta de sol en las playas de Lechería, Venezuela.

MARIA S. TORNERO P.

FINLANDIA

*La Gran Muralla
China.*

MAURI TOLONEN

PAÍSES BAJOS

*Desde la ventana de mi
dormitorio, nuestro prado con
vacas y sauces podados.*

MARIA MENTING

ALEMANIA

*Un amanecer en el borde
norte del Gran Cañón.*

DORIS

AUSTRIA

*El estanque de los nenú-
fares de Monet en el Musée
de l'Orangerie, en París.*

BETTINA

ESPAÑA

*Mi familia cada vez que nos
reunimos con alguna excusa
tonta para celebrar la vida.*

IGNACIO PASTOR

SUIZA

*El lanzamiento de
un cohete.*

KERSTIN

AUSTRALIA

*Desde la ventana del hospital después de que
naciera mi hija, el mundo se volvió de repente un
lugar más grande, más aterrador y más
emocionante.*

PETER DOCKRILL



Gracias a la auxiliar de clínica
Fátima Román, se pudo salvar
la vida de un bebé
en mitad de un vuelo.



*En mitad de un vuelo, Fátima se presentó
para ayudar a un bebé que no respiraba.*

Milagro en el aire

Natalia Ferreyra

ERA 1 DE SEPTIEMBRE DE 2025 y la pareja de Bera de Bidasoa, Navarra, regresaba a casa. Atrás quedaban el hotel, las piscinas interconectadas y los días soleados en Las Palmas de Gran Canaria. Fátima Román, de 50 años, auxiliar de clínica, se acomodó con calma en el asiento del avión, situado aproximadamente en la mitad de la nave, junto a su marido, Rafael.

La pareja, con dos hijos de 18 y 20 años que se habían quedado en casa, había disfrutado de unas buenas vacaciones en su hotel preferido desde hacía diez años. Les gustaba especialmente la piscina, que serpentea como un río, en la que podían nadar con la corriente sin desorientarse. Esto era importante para Fátima y Rafael, ambos con una discapacidad visual. Fátima, con un 86 por ciento de discapacidad a causa de una meningitis sufrida a los once años, y su marido, con visión aún más reducida.

Pero era hora de volver a casa, donde Fátima trabajaba como auxiliar de enfermería en la residencia de ancianos San José, puesto que ocupaba desde hacía más de 20 años. A mitad del vuelo de tres horas hasta el aeropuerto de San Sebastián, Fátima

y Rafael notaron un revuelo en los primeros asientos del avión. Unas mujeres estaban de pie, mientras las azafatas corrían por el pasillo. Pronto se escuchó por megafonía: “¿Hay algún médico a bordo?”. Fátima miró a su alrededor para ver si alguien se levantaba, pero nadie lo hizo. Luego pidieron algún sanitario, pero tampoco hubo respuesta.

Fátima se puso de pie y pensó: “*De perdidos, al río... yo voy. No sé si podré ayudar, pero voy*”. Mientras avanzaba hacia el lugar imaginó que se trataría

aire entra en sus pulmones repentinamente. Después pensó en la hipoglucemia, una causa común de desmayos. Pidió una jeringa, pinchó el dedo del bebé y luego estableció la medición con el medidor de glucosa a bordo. Daba 160 y supo que no era un problema de azúcar.

Ahí fue cuando supo que tenía que iniciar un masaje cardíaco.

Hacía seis meses había asistido a un curso recordatorio de la maniobra. La profesora les dijo ese día: “Trabajan

LE PUSIERON A UN BEBÉ EN LOS BRAZOS. SU CUERPO ESTABA FLÁCIDO COMO UN TRAPO.

de una persona mayor indispuesta. Al llegar a los primeros asientos de la aeronave, dijo: “Solo soy auxiliar de enfermería, no sé si podré ayudar”. Pero no llegó a terminar la frase cuando alguien le puso un bebé en brazos.

Le pusieron casi a un recién nacido en brazos, pero el bebé estaba flácido como un trapo. Para ver si respiraba, se humedeció la mejilla y la acercó a la boca del bebé. Nada. Intentó encontrarle el pulso, pero no lo tenía. ¡*Madre mía!*, pensó. ¿*Qué hago yo?* Las azafatas trajeron un botiquín de primeros auxilios y le preguntaron qué necesitaba. Ella respondió: “¡Yo qué sé!”.

Pero algo hizo clic dentro de Fátima, y rápidamente tomó las riendas. Pidió oxígeno y lo ajustó al mínimo. Sabía que es perjudicial para los bebés si el

con personas mayores, pero los nietos vienen de visita. No está de más aprender maniobras en bebés.” Y nos trajo un muñeco para practicar. Al adulto se lo presiona con las dos manos, con fuerza considerable. A un bebé, solo con dos dedos: el índice y el corazón, y el movimiento debe ser suave... “Pero, ¿cuánta fuerza se necesita?”, preguntó alguien en la clase. La profesora respondió que simplemente lo sabrían, porque los bebés tienen las costillas blandas, por lo que su pecho se hunde inmediatamente.

En ese momento, Fátima se mostró escéptica sobre la posibilidad de saber con qué fuerza presionar, pero dudaba que alguna vez se encontrara en una situación así. Pero aquí estaba hoy. Era vagamente consciente de que alguien



traducía a las dos mujeres, que eran de Mauritania y viajaban a Francia para ver a un cardiólogo, mientras colocaba los dos dedos sobre el pecho del bebé y comenzaba a presionar suavemente.

“No sé cuánto tiempo pasó, si fueron diez segundos o cinco minutos, pero de repente el pecho del niño empezó a bombear solo. La sensación fue pasar de estar masajeando un trapo a sentir que ese trapo se hinchaba de aire”. Luego el bebé abrió los ojos y empezó a gemir. Había vuelto a la vida.

“Cuando noté un ritmo más o menos normal, me detuve”. Fue entonces cuando reparó en las dos mujeres que viajaban con el bebé. Estaban estáticas, casi sin respirar. “Recuerdo los ojos, solo las miradas”.

Una azafata le dijo que el piloto preguntaba si era necesario aterrizar. Fátima le respondió: “Si fuera mi hijo, aterrizamos donde sea, cuanto antes,

para que lo vea un médico o vaya a un hospital”.

El avión tocó tierra en el aeropuerto de Jerez de la Frontera y fue Fátima quien bajó al bebé en brazos hasta la ambulancia. “De regreso al avión, me crucé con la madre y la tía —o la abuela—, que me dieron las gracias en español, aunque no hablaban el idioma”.

Cuando regresó a su asiento para retomar el vuelo, con todo el cuerpo tenso, la gente aplaudió. Ella comenzó a llorar mientras Rafael, impresionado, abrazaba a su esposa. Todo había terminado.

Hoy, Fátima reflexiona que en un momento así “te sale lo que tiene que salir. Lo que sientes. Tienes que ser humano, más que pensar en las consecuencias”. Todavía se pregunta cuál fue el destino del bebé. Qué fue de esa vida que pudo salvar en pleno vuelo. 🍀



La máquina de la libertad

Natalia Ferreyra

LA BICICLETA ES el resultado de una evolución técnica. En 1817, Karl Drais ideó en Alemania un vehículo de dos ruedas sin pedales que se impulsaba con los pies. Se la conoció como la draisiana. Con los años se fueron introduciendo mejoras. A comienzos de la década de 1860, en Francia, se sumaron los pedales en la

rueda delantera, que dio lugar al llamado velocípedo, y en 1885 John Kemp Starley creó en Reino Unido una bicicleta de transmisión por cadena con dos ruedas más pequeñas. Tras probar varios prototipos, creó la bicicleta de seguridad Rover, una máquina que se asemeja bastante a lo que hoy consideramos una bicicleta.

2 PRONTO SE CONVIRTIÓ en parte de un movimiento recreativo popular. La gente empezó a aprovechar el tiempo libre para salir de la ciudad y disfrutar del campo. Los hombres dominaban el mercado, ya que en un principio era una actividad masculina que no admitía mujeres, por las costumbres y la moda victoriana de la época.

3 A FINALES DEL siglo XIX, las bicicletas ampliaron la movilidad de las mujeres. La bicicleta impulsó el movimiento de la ropa racional, que animaba a las mujeres a deshacerse de las faldas largas y de la ropa interior voluminosa. Luego se habilitó el uso de faldas, que se acortaron, y las mujeres más atrevidas eligieron bombachos parecidos a los pantalones de los hombres. Además, se diseñó un corsé deportivo con elástico para mayor comodidad durante el ejercicio.

4 EL SULTÁN DE Zanzíbar se aficionó al ciclismo. También el zar de Rusia. El emir de Kabul compró bicicletas para todo su harén. Pero fueron las clases medias y trabajadoras de todo el mundo las que realmente la adoptaron. Por primera vez, las masas podían desplazarse sin necesidad de costosos caballos ni carruajes. La corcel del pueblo, como se la conocía, no solo era ligera, asequible y fácil de mantener, sino también el medio de transporte más rápido en las carreteras.

5 LAS BICICLETAS SON una solución eficaz para reducir emisiones en trayectos cortos y prevenir enfermedades asociadas al sedentarismo. Políticas e infraestructuras adecuadas, como en Países Bajos o Dinamarca, pueden potenciar su impacto positivo. Históricamente, la bicicleta ha sido un medio accesible y económico, favoreciendo la movilidad autónoma y reduciendo desigualdades.

6 EN abril de 2018, la Asamblea General de Naciones Unidas declaró el 3 de junio como el Día Mundial de la Bicicleta, con el objetivo de promover el desarrollo sostenible, la salud y la inclusión social. La OMS destaca que cada trayecto en bicicleta ayuda a prevenir enfermedades, disminuir la contaminación del aire y reducir la congestión del tráfico.

7 EN LA ACTUALIDAD, Copenhague es una de las ciudades que más promueve el uso de la bicicleta. La capital danesa invierte alrededor de 40 euros per cápita en infraestructura ciclista. Sus habitantes recorren aproximadamente un millón y medio de kilómetros diarios en bicicleta, lo que representa el 62 por ciento de los desplazamientos hacia la escuela, la universidad y el trabajo.

8 EN EL ARTE contemporáneo, la bicicleta ha sido utilizada como metáfora y objeto simbólico. En

2011, el artista chino Ai Weiwei presentó *Forever Bicycles* en el Taipei Fine Arts Museum, una instalación compuesta por cientos de bicicletas ensambladas en estructuras repetitivas. El título remite a una marca histórica china y la obra reflexiona sobre la producción en masa y la pérdida de individualidad.

9 EL ALEMÁN HEINZ Stücker, nacido en 1940, emprendió en 1962 un viaje en bicicleta que se alargó más de 50 años. Recorrió unos 648.000 kilómetros hasta 2014, logrando el récord Guinness del viaje más largo realizado en bicicleta.

10 LA CIUDAD DE Ámsterdam, famosa por su parking de bicicletas, no siempre fue así. En los años 70, era una ciudad saturada de coches y con muchos accidentes de tráfico. Fue la presión ciudadana y grupos como Stop de Kindermoord los que presionaron para cambiar esto. El giro se consolidó con el Traffic Circulation Plan, de 1978, que dio más protagonismo a ciclistas y peatones. Hoy Ámsterdam sigue siendo una referencia mundial en movilidad ciclista y cuenta con más bicicletas que habitantes. Se calcula que hay entre 800 y 900.000 bicicletas activas.

11 “LAS TRILLIZAS DE Belleville” (*Les Triplettes de Belleville*), de 2003, es una película de culto

del cine de animación francés, dirigida por Sylvain Chomet, con dos nominaciones al Óscar. Cuenta la historia de Champion, un niño al que su abuela entrena para convertirlo en ciclista profesional hasta que participa en el Tour de Francia, donde es secuestrado por la mafia francesa. La bicicleta simboliza la pasión del protagonista, y hay escenas icónicas del Tour con una estética única y un humor excéntrico.

12 EXISTE UNA BICICLETA tan cara como un coche Ferrari. Se la conoce como “The Beverly Hills Edition” y se construyó en un marco de aluminio recubierto con oro de 24 quilates, 600 diamantes negros y 500 zafiros incrustados en su superficie, con el asiento recubierto en cuero de piel de caimán. Solo existen 13 en el mundo y su precio es de un millón de dólares.

13 GINO BARTALI FUE un italiano considerado uno de los mejores ciclistas de la historia. Además de sus triunfos deportivos, durante la Segunda Guerra Mundial colaboró con una red clandestina transportando mensajes y documentos ocultos en su bicicleta que, se estima, ayudaron a salvar a casi 800 judíos italianos. Fue reconocido tras su muerte en el año 2000, cuando Yad Vashem, institución para el recuerdo del Holocausto, lo nombró Justo entre las Naciones. ♦



SALUD

Reader's Digest
BIENESTAR CUERPO & MENTE

Ojos que duelen

Un trastorno multifactorial que puede afectar la calidad de vida.

Natalia Ferreyra

ARDOR, PICAZÓN, enrojecimiento, la sensación de tener arena dentro del ojo. Así empezó a sentirse la madrileña Beatriz cuando tenía 54 años. Tras acudir al oftalmólogo, lo atribuyeron a la presbicia, y le prescribieron anteojos. Pero la picazón de ojos no cesaba. Ahí supo de una condición que desconocía: el Síndrome del Ojo seco.

Según la *Tear Film & Ocular Surface Society* (TFOS) esta patología compromete de forma significativa la calidad de vida de millones de personas en el mundo. De acuerdo con los datos publicados en la revista *Discover Public Health*, la prevalencia de ojo seco

hallada en la población estudiada en Argentina fue del 42,1 por ciento, es decir cuatro de cada diez argentinos lo padece. La proyección mundial varía entre el 5 por ciento y el 50 por ciento según las características de la población, la definición de la enfermedad y otros factores de riesgo. El síndrome es un trastorno multifactorial y heterogéneo de la superficie ocular. Se caracteriza por la pérdida de la homeostasis (el equilibrio natural) de la película lagri-

ES EL RESULTADO DE NO PRODUCIR SUFICIENTE LÁGRIMA.

mal. Los síntomas son muy variables, lo que no permite establecer fácilmente un diagnóstico. Puede afectar gravemente la función ocular, la calidad de vida y la productividad laboral, por lo que es importante consultar a un profesional médico. Hasta el momento, no tiene cura, pero hay múltiples tratamientos eficaces para aliviar los síntomas.

A Beatriz le prescribieron un suero y gotas con ácido hialurónico. “Estuve unos meses probándolas, pero no mejoré mucho”, recuerda.

Falta de lágrimas

Las lágrimas cumplen una función vital para el bienestar de nuestros ojos. Transportan oxígeno y nutrientes que lubrican y protegen la capa ocular. Esta película de “agua” funciona como un

“escudo inmunológico” para los ojos, ya que contiene lisozima, enzima que descompone bacterias y anticuerpos y neutraliza los patógenos.

Cuando los ojos no producen la suficiente cantidad de lágrimas o la calidad es deficiente, el resultado es lo que los médicos denominan ojo seco o queratoconjuntivitis seca. Esto afecta la película lagrimal que recubre la superficie ocular y provoca sequedad e irritación, pudiendo causar, incluso, daños en la córnea (parte frontal del ojo que cubre el iris, la pupila y la cámara anterior) y la conjuntiva (membrana delgada, transparente y mucosa que recubre la superficie interna de los párpados y la parte visible del globo ocular).

Las causas más comunes se asocian a la edad, a cambios hormonales (en mujeres mayores de 40 años), a factores ambientales (viento, calor, polvo, aire acondicionado, humo de tabaco) o la falta de parpadeo como consecuencia del intenso uso de pantallas. El uso de lentillas o las intervenciones quirúrgicas con láser también pueden ser factores de origen. Ciertos medicamentos como antidepresivos, ansiolíticos, anticonceptivos o antihistamínicos, o padecer alguna enfermedad autoinmune también puede influir.

Gotas y sueros

El uso de gotas artificiales es el pilar fundamental del tratamiento y el más común. Bajo prescripción médica, algunos pacientes también acuden a los antiinflamatorios.



Cuando el diagnóstico es ojo seco severo puede usarse el suero autólogo, un colirio que se elabora a partir de la sangre del propio paciente, que al contener una gran concentración de proteínas contribuyen a la regeneración de la superficie corneal y la desinflamación de la capa superficial de los ojos.

A Beatriz le prepararon sus dosis individuales “para uso semanal, que se conservan en el congelador. Se sacan y descongelan cada semana y se aplican entre tres y cinco veces al día”, dice. Lleva tres meses utilizando el suero autólogo, a la espera de resultados.

Ambiente y calidad de vida

Factores ambientales como viento, temperaturas altas, humedad baja, altitud y contaminación del aire pueden incidir en la salud ocular. Recientes investigaciones han asociado cuestiones ambientales en interiores que podrían afectar a esta dolencia.

La concentración de partículas contaminantes del aire se relaciona con los síntomas y signos de ojo seco. En cam-

bio, la humedad se asocia positivamente. Estos hallazgos sugieren que la regulación ambiental en interiores, como la humedad y la reducción de partículas en suspensión, puede ser un objetivo terapéutico.

Nuevas investigaciones

En los últimos años se están realizando ensayos clínicos de terapias innovadoras para tratar los diferentes mecanismos de la enfermedad:

♦ Un colirio basado en tecnología de RNA de interferencia (RNAi), diseñado para inhibir el receptor TRPV1 implicado en el dolor e inflamación ocular. Actualmente se encuentra en fase III en más de 30 hospitales europeos, incluidos varios centros españoles. Si resulta eficaz, sería el primer fármaco de su clase en el mundo.

♦ Colirio de inmunoglobulinas: autorizado por la Food and Drug Administration de Estados Unidos (FDA): tratamiento experimental para modular la inflamación de la superficie ocular. Por el momento, no aparece autorizado por la Agencia Europea del Medicamento (EMA).

♦ Nanotecnología ocular: investigadores de la Universidad Complutense de Madrid han diseñado un colirio con liposomas y ácido hialurónico para tratar el ojo seco y el glaucoma a la vez, con resultados prometedores.

La tendencia va hacia tratamientos específicos, y un diagnóstico adecuado te permitirá personalizar el tratamiento y prevenir complicaciones. ♦

Noticias del
**MUNDO DE
LA MEDICINA**
Bonnie Munday



ESTAR DEMASIADO DELGADO ES PEOR QUE TENER SOBREPESO

Un estudio realizado en Dinamarca reveló que tener un peso inferior al normal puede ser más perjudicial que tener unos kilos de más. Los investigadores analizaron el índice de masa corporal (IMC) de 85.000 personas. Esta herramienta de evaluación tiene cuatro rangos: bajo peso, peso saludable, sobrepeso y obesidad. Se ha asumido que los riesgos para la salud aumentan con el IMC. Sin embargo, se descubrió que las personas en el rango de bajo peso y en la mitad inferior del rango de peso saludable tenían casi tres veces

más probabilidades de morir durante el período de seguimiento que aquellas en la mitad superior del rango de peso saludable, e incluso en el rango de sobrepeso. ¿Una razón? Algunas personas delgadas tenían enfermedades no diagnosticadas que les provocaban un peso inferior al normal. La mortalidad también se relacionó con deficiencias nutricionales y una inmunidad debilitada, lo que aumentaba la susceptibilidad a infecciones como la sepsis y la neumonía.

Mejor detección de enfermedades

Un estudio de revisión publicado en *Nature Medicine* en 2025 es una prueba más de que el consumo de carnes procesadas —como la panceta y los embutidos— plantea graves riesgos para la salud. Los investigadores analizaron 18 estudios con 2,7 millones de participantes y descubrieron que consumir 50 gramos diarios (por ejemplo, tres fetas de jamón) aumentaba el riesgo de cáncer colorrectal en un 26 por ciento en comparación con quienes no consumían nada. También revisaron 16 estudios con 1,1 millones de participantes y encontraron que las personas que consumían 50 gramos diarios tenían un riesgo un 30 por ciento mayor de padecer diabetes tipo 2 que aquellas que no consumían nada.

Buenas noticias sobre las estatinas

Las estatinas son utilizadas por cientos de millones de personas. Pero otras personas que se beneficiarían de ellas temen los efectos secundarios que figuran en la etiqueta. Ahora, una revisión de la Universidad de Oxford ha demostrado que casi todos esos efectos secundarios —depresión, problemas de sueño, disfunción eréctil, aumento de peso— no son causados por los medicamentos. Así, los investigadores recomendaron que se actualicen las etiquetas para que los pacientes conozcan más al respecto.

Escribir a mano beneficia al cerebro

Quizás los métodos antiguos sean los mejores: un estudio ha revelado que escribir a mano involucra al cerebro más profundamente que escribir a máquina. Investigadores de la Universidad Católica del Sagrado Corazón de Roma analizaron 30 estudios para comparar la actividad cerebral durante la escritura a mano y a máquina y observaron que los movimientos repetitivos de los dedos al escribir a máquina exigen mucho menos esfuerzo cognitivo que escribir a mano, lo que obliga al cerebro a trabajar más.

¿Miel o azúcar?

Reemplazar el azúcar refinado por miel podría aportar algunos beneficios para la salud. Aunque ambos son fuentes de azúcares simples y deben consumirse con moderación, la miel contiene compuestos naturales que podrían marcar una diferencia. Una revisión científica publicada en *Nutrition Reviews*, en 2023, analizó diversos estudios y encontró que el consumo de miel se asoció con reducciones en la glucosa en ayunas, el colesterol LDL y los triglicéridos, además de mejoras en algunos indicadores cardiovasculares.

Los especialistas explican que, a diferencia del azúcar refinado, la miel aporta pequeñas cantidades de minerales, vitaminas, aminoácidos y antioxidantes llamados polifenoles, relacionados con efectos antiinflamatorios y protectores para el organismo. Sin embargo, la miel no es un alimento milagroso. La Organización Mundial de la Salud recomienda limitar el consumo de azúcares añadidos, ya que el exceso puede favorecer el aumento de peso, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares. 💎



Descubrí lo desconocido

Mystery Box

53%
OFF



Encontralo en:

tiendaselecciones.com



Selecciones
tienda

istas.PeruRadio.net



COCINA

Vichyssoise

Una crema de puerros fría, ideal para el verano, sofisticada y sencilla a la vez.

Mercedes Domínguez

LA VICHYSSEOISE es sinónimo de elegancia culinaria, a pesar de que los ingredientes básicos —papas y puerros— son muy comunes. Su preparación es sencilla, pues deriva de una sopa tradicional francesa, y hoy en día se consume de manera habitual. Su expansión se debe en parte a la popularidad que alcanzó entre la alta sociedad neoyorquina, cautivada por su vistosa

presentación, por su deliciosa textura cremosa y también por la posibilidad de consumirla en frío.

Este plato simbolizó el triunfo de la gastronomía francesa en Norteamérica. Una de las figuras más influyentes en la difusión de esta simbiosis fue la famosa Julia Child, que popularizó recetas galas entre el público estadounidense, a través de su libro *El arte de la cocina francesa* (1961). Ya en 1930, Ludus Beebe publicó por primera vez la receta en el *New York Herald Tribune*. Sin embargo, parece que la autoría de esta crema corresponde a un cocinero francés llamado Louis Diat, que trabajaba en el hotel Ritz-Carlton de Nueva York en 1917. En esa época, se puso de moda servir elegantes cenas en los *rooftops* de los hoteles y el Waldorf llevaba la delantera. El gran chef Auguste Escoffier, jefe

de cocina y mano derecha de César Ritz, reclutaba en Francia a los mejores cocineros y así fichó a Diat, quien se atrevió a servir fría una sopa caliente que preparaba su madre, Annette. La incorporación de la nata aportó más cremosidad y un toque de refinamiento. Así nació la *Crème Vichyssoise Glacée*, cuyo nombre rinde homenaje a una ciudad próxima al pueblo natal del cocinero.

Esta elaboración tuvo éxito desde el primer momento y su popularidad fue en aumento, pasando de los hoteles de lujo al resto de los establecimientos y, después, a los hogares. En la década de los 60 fue indispensable en cualquier menú elegante y, con el tiempo, surgieron versiones con menos nata, con queso o con otros vegetales (palta, chícharo, remolacha, manzana, pera). ♦

Preparación

1. Hacer incisiones en cruz en los extremos de los puerros (solo se usa la parte blanca) y limpiarlos bajo un chorro de agua para eliminar posibles restos de arena. Después, retirar la capa más externa y trocear el resto.
2. Pelar las papas y la cebolla; cortar esta última en juliana y cascar las papas en dados; reservar las papas para luego.
3. En una cacerola, calentar la manteca y el aceite, y rehogar los puerros y la cebolla a fuego muy lento. No deben dorarse, sino solo ablandarse. Salpimentar al gusto.
4. Cuando ambas hortalizas estén blandas, añadir las papas y el caldo y cocer

todo durante unos 30 minutos, o hasta que las papas estén tiernas.

5. Triturar bien. Si se desea una textura más fina, pasar la mezcla por un colador.

6. Añadir entonces la crema y una pizca de nuez moscada. Rectificar de sal, si es preciso, y remover.

7. Reservar la *vichyssoise* en la heladera al menos una hora.

8. Servir fría, con cebolla de verdeo picada por encima y unas gotas de aceite de oliva virgen extra.

9. Otra opción es decorarla con taquitos de manzana, cebolla frita crujiente, cilantro o estragón.



Ingredientes

4 PERSONAS

TIEMPO: 60 MINUTOS

- 300 g de puerros (solo la parte blanca)
 - 250 g de papas de guarnición
 - 150 g de cebolla
- 500 ml de caldo de pollo o de verduras
 - 150 g de crema para cocinar
 - Sal y pimienta blanca
 - Nuez moscada rallada
 - 40 g de manteca
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de cebolla de verdeo picada, para decorar

España, tierra de sabores

La gastronomía española refleja siglos de historia, diversidad cultural y una pasión por compartir la mesa.

ESPAÑA NO SOLO se destaca por sus monumentos, paisajes e historia. También posee una cultura gastronómica que forma parte esencial de su identidad.

Ubicada entre el océano Atlántico y el mar Mediterráneo, España es el resultado de siglos de intercambios culturales. Fenicios, romanos, árabes y cristianos dejaron huellas que aún se reflejan en sus costumbres y en su cocina. Por eso, la gastronomía española se caracteriza por su gran diversidad de sabores y tradiciones.

Más que una única cocina nacional, España reúne propuestas regionales muy diferentes. En Galicia sobresalen los pescados y mariscos; en Castilla, los asados y platos tradicionales; en Andalucía, las influencias árabes y el aceite de oliva; y en el País Vasco, los famosos *pintxos* y una reconocida excelencia culinaria.

La cocina española combina sencillez y calidad. Platos como la tortilla de patatas o la paella valenciana son ejemplos de recetas que han tras-

cendido generaciones y representan la riqueza gastronómica del país.

Pero la experiencia va más allá de la comida. Compartir la mesa es una costumbre fundamental. Las tapas invitan al encuentro y la conversación, mientras que la sobremesa convierte el tiempo después de comer en una tradición social muy valorada.

Dos productos ocupan un lugar central en esta cultura: el aceite de oliva y el vino. España es uno de los principales productores mundiales de aceite de oliva y cuenta con regiones vitivinícolas reconocidas internacionalmente, como La Rioja, Ribera del Duero y Jerez.

La dieta mediterránea, reconocida por la UNESCO como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, refleja esta forma de vivir basada en productos de calidad, convivencia y disfrute.

En España, cada comida cuenta una historia. Por eso, para muchos viajeros, descubrir el país también significa descubrir sus sabores.



Champiñones al ajillo

PORCIONES: 4

TIEMPO: 20 minutos

INGREDIENTES: 1 kilo de champiñones
 • 2 cdas. de aceite de oliva • 8 dientes de ajo • C/n de ají picante (opcional)
 • 100 ml de vino blanco • 1 manojo de perejil fresco picado • Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Limpiar los champiñones y cortarlos en láminas de grosor similar.
2. Verter el aceite de oliva en una sartén de fondo grueso y dorar ligeramente los dientes de ajo a fuego bajo. Añadir los champiñones, salar y condimentar con ají picante. Continuar la cocción a fuego medio por diez minutos sin remover, para evaporar el líquido de los hongos y reducir el volumen.
3. Desglasar con vino blanco y levantar el fondo de cocción con ayuda de una cuchara, continuar la cocción a fuego

fuerte por cinco minutos hasta evaporar el alcohol. Para servir, salpimentar y aromatizar con perejil. ♦



¿Quiere conocer qué otros países forman parte de la colección?

En tiendaselecciones.com/mundo descubra lo que Sabor de Casa tiene para usted.



¿Sabe cuándo decir “no”?

Decepcionar a los demás —o incluso molestarles— no es fácil para mucha gente. Esta prueba le revelará hasta qué punto es capaz de marcar límites con un “no” rotundo.

Dr. Arnd Stein

1 ¿Estaría dispuesto a ir a hacer la compra a un vecino enfermo?

- A Depende de lo bien que conozca a la persona.
- B No, eso es responsabilidad de su familia.
- C Sí, para mí es algo natural.

2 Mientras está de compras, ve una prenda que le gusta. A su pareja le parece horrible. Usted dice:

- A “Creo que tienes razón”.
- B “A mí me parece que es bonito”.
- C “Creo que me lo voy a probar”.

3 Su pareja quiere ir al cine, pero usted prefiere quedarse en casa. ¿Qué hace?

- A Definitivamente me quedo en casa.
- B Llegamos a un acuerdo, como ver una película en casa.
- C Lo hare por él/ella.

4 ¿Suele pedir consejos a las personas cercanas para decisiones sin importancia?

- A Sí: me hace sentir más seguro.
- B Ocasionalmente.
- C No: decido yo.

5 ¿Alguna vez lo han convencido para que comprara algo mientras hacía la compra?

- A No; eso no me ocurre.
- B A veces: cuando me apetecía ir de compras.
- C Sí, lamentablemente.

6 ¿Con qué frecuencia se siente culpable?

- A Casi cada día.
- B Solo cuando me he comportado mal.
- C Muy rara vez.

7 ¿Sus amigos lo consideran una persona dispuesta a llegar a acuerdos?

- A Sí, suelo ponerme de acuerdo con otras personas.
- B No siempre. Depende de la situación.
- C No, dejo clara mi postura.

8 ¿Qué actitud le queda mejor?

- A Dar suele ser mejor que recibir.
- B El dar y el recibir deben estar en equilibrio.
- C Cada uno mira por sus propios intereses.

9 ¿Siente a menudo que no lo toman en serio?

- A No, soy capaz de inspirar respeto.
- B A veces, cuando he actuado de forma torpe.
- C Sí, aunque sea sin motivo.

10 En su día a día, ¿suele dar explicaciones a cualquier persona sin motivo?

- A Sí, me hace sentir mejor.
- B Solo para aclarar algo.
- C No, no es mi estilo.

11 Cuando está en una cena con amigos o en un almuerzo en tu trabajo, ¿le gusta debatir temas de actualidad en este tipo de ámbitos?

- A No, prefiero no meterme.
- B Sí, puede ser interesante.
- C Depende del tema.

12 Cuando tiene que ceder aunque tenga razón: ¿qué le parece?

- A Mejor, así evito estresarme.
- B Es un signo de debilidad.
- C En muchas situaciones, es lo más inteligente.

13 Habitualmente, cuando sus amigos esperan algo de usted...

- A Me siento a menudo obligado.
- B Compruebo si me encaja.
- C Lo rechazo si me resulta demasiado.

14 En el supermercado, mientras está esperando en la fila de la caja, ve que alguien intenta colarse. ¿Lo deja pasar delante?

- A Sí, le dejo pasar.
- B Quizás... con algún comentario jocoso.
- C No, no le dejo sitio.

RESULTADOS

Marque sus respuestas y sume los puntos utilizando la tabla de abajo. Y esto es lo que significa su puntuación total:

Hasta 21 puntos: complaciente y reacio al conflicto

Le cuesta decir “no”. Como resultado, a cualquiera que le pida algo le resulta fácil conseguirlo, incluso cuando sus peticiones son poco razonables. Esto se debe a que teme ofender a los demás con un “no” rotundo. Por eso prefiere acceder a casi todas las peticiones o deseos, a menudo sin pensarlo dos veces.

Consejo: ¡Preste más atención a sus propias necesidades y haga valer sus expectativas con más firmeza! De lo contrario, corre el riesgo de que se aprovechen de usted.

De 22 a 59 puntos: servicial y complaciente

Es comprensivo con los demás y le gusta ayudar. Al mismo tiempo, sabe reconocer cuándo algo lo supera. En esos casos, también es capaz de establecer

límites claros. Sin embargo, a veces espera algo a cambio de su colaboración. Quien no esté dispuesto a ello descubrirá su lado más firme: en el futuro, le dirá un “no” rotundo cuando le pida un favor.

Consejo: Su actitud tiene sentido. Porque mantener un equilibrio entre dar y recibir lo protege de las desventajas.

60 puntos o más: autónomo e independiente

Sabe exactamente lo que quiere —y lo que no—. Además, no quiere que los demás se aprovechen de usted. Por eso le resulta fácil decir “no” y establecer límites claros. Acepta que a veces puedan considerarte egoísta. Al fin y al cabo, no quiere ganarse la simpatía de la gente a base de favores.

Consejo: Expresé sus negativas de forma más educada. De esta manera, mantendrá su postura firme sin dejar de parecer respetuoso y accesible.

Puntos de prueba

Pregunta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
A	3	0	6	0	6	0	1	0	6	0	0	1	0	0
B	6	6	3	3	3	3	3	3	3	3	6	6	3	3
C	0	3	1	6	0	6	6	6	0	6	3	3	6	6

Su puntuación total:



BAÑOS, PICNICS Y OTROS **HORRORES**

Algunos supuestos placeres de la vida no me atraen en absoluto. ¡Justo lo contrario!

Richard Glover

EMPECEMOS CON UN BAÑO CALIENTE. Una delicia, ¿verdad? Has estado todo el día trabajando en el jardín o haciendo deporte, te duelen las piernas, así que te preparas “un baño calentito” y te metes en la bañera. Es en este momento cuando empieza mi desconcierto. El agua está ardiendo, y luego, unos diez minutos más tarde, está decepcionantemente fría. Entre estos extremos térmicos, te tumbas en un caldo caliente de tu propia suciedad y sudor, mientras un anillo de porquería empieza a marcar la línea de marea, que desciende lentamente debido a un tapón que no cierra bien.

Añades gel de baño, una sustancia diseñada para disimular el hecho de que te estás bañando en tu propia suciedad. Has dejado el jabón, o la maquinilla de afeitar, o el libro fuera de tu alcance, pero entrar y salir es tan peligroso que simplemente te quedas tumbado, agotado, con los dedos de las manos y los pies arrugados como ciruelas pasas. Rápidamente te da un tirón en el cuello. Añades más agua para compensar el tapón que pierde, quemándote los dedos de los pies en el proceso.

Sueñas con escapar, pero ahora estás tan aturdido y con las extremidades tan débiles que ya no sabes cómo hacerlo, ya que implicaría sacar tu cuerpo de su prisión de porcelana mientras estás a merced de varias superficies resbaladizas, todo desnudo.

Estoy abierto a esta experiencia. Soy una persona positiva. Pero, ¿qué tiene

de malo una ducha, un dispositivo que te permite asearte con agua que, además, está limpia? Sobre todo porque cuenta con un sistema de entrada y salida sin escalones, en el que no tienes que arriesgarte a romperte la cadera para lavarte.

Luego están los del picnic. Tampoco los entiendo. La elección es esta: puedes almorzar sentado a una mesa, con la espalda apoyada en una silla, cerca

EL GEL DE
BAÑO ES UNA
SUSTANCIA
DISEÑADA PARA
DISIMULAR QUE TE
ESTÁS BAÑANDO
EN TU PROPIA
SUCIEDAD.



de la cocina, la estancia donde se ha preparado la comida. En cambio, la gente en los picnics prepara la comida y luego la coloca en una cesta de mimbre cuyo diseño incluye correas de imitación de cuero y bisagras de imitación de latón y un gran asa de mimbre, como si fueran personajes de una película de Jane Austen, todo ello diseñado para que este depósito de comida sea lo más pesado posible.

Luego amontonas cubiertos, platos y

bebidas suficientes para hidratarte mientras yaces como un soldado moribundo en un campo de batalla, con la cesta de mimbre tan pesada que solo pueden levantarla dos levantadores de pesas rumanas. Lo colocas todo en la parte trasera del coche, añades una manta de picnic y aerosol repelente de mosquitos —ah, llévate mucho de eso— y conduces cinco kilómetros hasta el hormiguero más cercano. Al llegar, descubres que la botella de vino necesita un sacacorchos. “Ah, tengo uno en casa. En la cocina. Ese sitio que dejamos atrás”.

Claro, los picnics parecen románticos. Por ejemplo, está el encantador cuadro de Manet, *El almuerzo sobre la hierba*, del que he hecho más de un estudio minucioso. Y, sin embargo, según mi experiencia, los picnics australianos suelen tener menos mujeres desnudas y muchas más hormigas. “Vale,” te oigo decir, “pero la vida tiene que incluir alguna experiencia gastronómica inusual, como el placer de desayunar en la cama”.

¿Estás bromeando? No me hagas hablar del desayuno en la cama. Bebidas calientes y tostadas. Eso es el desayuno en la cama. Lo primero implica un viaje al hospital con quemaduras; lo segundo, que se te caigan migas que encontrarás en la cama años más tarde.

Incluso sin las quemaduras y las migas, también estás en un ángulo extraño, equilibrando una bandeja en tu regazo mientras intentas llevar una cucharada de huevo de la bandeja a la boca, cruzando lo que, hasta que co-

menzó este horror, eran unas sábanas agradablemente blancas.

Hay una cocina al final del pasillo. Con sillas. Una mesa. Hay un suelo del que puedes barrer las migas perdidas. Puedes comer al mismo tiempo que asimilas las noticias de la mañana. Alguien podría sentarse frente a ti, en su propia silla, y ofrecerte comentarios ingeniosos.

Estoy siendo negativo y no me gusta. Quiero entender estas cosas. Al fin y al cabo, en algunas cosas soy el entusiasta, mientras que en otras hago de detractor.

Las ostras son un regalo. Son un placer inigualable. Esa es mi opinión. O pueden ser “un moco disfrazado de plato”. Esa es la opinión de mi mujer. Me gustan los coches de marchas: la mayoría de la gente no entiende ese placer exquisito. Disfruto bebiéndome un vaso entero de leche fría; me dicen que es raro, a menos que tengas cinco años. Y prefiero ver una serie de televisión que ya he visto antes.

“¿Pero sabes lo que pasa?” “Sí”.

Me encanta cocinar arenques en conserva para el desayuno, comerlos como se deben comer, en una mesa de cocina robusta, con el aroma envolviendo la casa, llegando a todos los dormitorios, mientras el resto de la familia huye para salvar el pellejo.

Estaré encantado de explicar este entusiasmo si pudiera recibir algo de ayuda de vosotros, los del otro bando: vosotros, misteriosos humanos que disfrutáis de los baños calientes, los picnics y el desayuno en la cama. ♦



Recuerdo de mi primera comunión

Un libro diferente, repleto de valores y recuerdos de este día tan importante en la vida religiosa de tu peque.



Contiene:

- Cartas personalizadas de Jesús.
- Fecha y lugar de la ceremonia.
- Tu dedicatoria.
- Espacios para fotos y firmas de esta gran celebración.

¡Con el nombre de tu peque!

Para compartir con tu peque este nuevo paso en su fe cristiana.

plickme.com



plickme1



@plickme_



¡ESCANEA ME!

istas.PeruRadio.net



22

CONSEJOS PARA EL INVIERNO

Estos estimulantes tips para el cuidado de la piel, para conservar su energía y estas sugerencias para divertirse bajo la lluvia, el viento y la nieve, lo ayudarán a superar la estación más fría del año.

Laura Potter



istas.PorRadio.net

CAMBIE SU MANERA DE PENSAR

¿Es depresión invernal?

¿Está convencido de que sufre un trastorno afectivo estacional (TAE)? No saque conclusiones tan rápido, advierte Kari Leibowitz, experta en psicología del invierno.

“El TAE es una subcategoría de la depresión clínica; el diagnóstico debe cumplir ciertos criterios”, explica.

Sentirse más cansado y tener menos ganas de socializar es una reacción normal ante la “diferencia de hasta diez horas en la duración de la luz del día entre el verano y el invierno”, señala Leibowitz. Aun así, muchas personas esperan mantener durante todo el año la misma energía, las mismas ganas y el mismo nivel de productividad. “Escuche a su cuerpo y a su mente cuando le digan que es momento de bajar el ritmo, descansar más y ver a menos gente.”

Contactos sociales con calma

“En invierno prefiero reuniones acogedoras: invito a mis amigos a ver una película o preparo más cantidad cuando cocino un guiso”, comenta Leibowitz. “A quienes les gusta hornear, les recomiendo llevar unas galletas a sus amigos y compartir con ellos una taza de té.”

¿No le apetece socializar en absoluto? “Hay una gran diferencia entre ‘no tengo ganas de ver a nadie, así que me quedo en casa y me deprimó’ y ‘no tengo ganas de salir, así que me quedo en casa, me preparo algo rico, veo mi

serie favorita y me quedo a gusto’. Si no desea salir, permítase disfrutar de estar en casa.”

Busque la luz

Despertarse en la oscuridad y volver a estar a oscuras a partir de las seis de la tarde puede resultar deprimente. “Busque y cree luz a su alrededor”, aconseja la psicóloga y escritora Emma Hepburn.

“La luz de la mañana puede ser especialmente beneficiosa para su ritmo de sueño y vigilia. Intente salir al exterior, aunque sea por poco tiempo, o siéntese junto a una ventana. Crear luz también significa hacer de los espacios lugares acogedores y agradables que le ayuden a relajarse”.

¿Tres inviernos? Mejor que uno

No imagine el invierno como una prueba interminable. “El pueblo sami, los indígenas del norte de Escandinavia, distingue ocho estaciones del año: otoño-invierno, invierno y primavera-invierno, cada una con su período de transición”, explica Leibowitz. Esto ayuda a mantener expectativas realistas. Durante está terminando el invierno, por ejemplo, los días empiezan a ser más largos y las plantas empiezan a brotar, aunque aún no sea tiempo de mangas cortas. “Mucha gente se siente cansada en agosto y septiembre porque desea que el invierno termine. Dividirlo en tres etapas puede servirle de ayuda.”

Belleza de la naturaleza invernal

Para mejorar el ánimo, Leibowitz recomienda, al mirar por la ventana, preguntarse: “¿Qué se ve bonito en invierno?” Por ejemplo, la lluvia y la niebla, la luz reflejada en la calle o un pájaro en un árbol. Esto cambia nuestra manera de pensar, porque “la atención es como un músculo. Si nos acostumbremos a fijarnos por la mañana solo en las cosas que no nos gustan, eso se convierte en nuestra actitud habitual. Pero podemos reprogramar algunos patrones en nuestra mente.”

MANTÉNGASE EN FORMA

Nada de aislarse

“Anótese en un club, vaya al gimnasio, únase a un grupo de corredores o busque un compañero de entrenamiento”, recomienda Matthew Bourke, investi-

gador del Health and Wellbeing Centre de la Universidad de Queensland, en Australia.

Haga una lista de sus canciones favoritas, porque “los estudios demuestran que la gente disfruta más del ejercicio cuando escucha música”, señala Bourke. Agregue temas animados para mejorar el rendimiento, pero sepa que “los audiolibros y los podcasts pueden tener el mismo efecto”.

Los hábitos ayudan

“Cuando el deporte se convierte en un hábito, se necesita menos motivación y fuerza de voluntad”, explica Bourke. El profesional sugiere establecer rutinas, como “ir al gimnasio todos los martes a la hora del almuerzo”.

Los hábitos pueden reforzarse mediante estímulos: tener la ropa de entrenamiento en la oficina, las zapatillas

NUEVAS FORMAS DE DIVERTIRSE

Cuando llueve a cántaros, la psicóloga Kari Leibowitz recomienda buscar actividades que resulten divertidas precisamente por el mal tiempo. “Tal vez salir con amigos a un bar, leer, pintar o hornear. En lugar de decir ‘Estoy atrapado en casa porque llueve’, mejor diga: ‘Estas son las cosas que puedo hacer porque llueve.’”





MANTENGA A LOS CHICOS ENTRETENIDOS

Quejarse del mal tiempo es algo típico de los adultos, dice la escritora sueco-americana y madre Linda Akeson McGurk. Ella recomienda juegos al aire libre todos los días.

El pediatra Yiannis Ioannou, de Londres, coincide: “Estar al aire libre tiene un enorme impacto en el ánimo, la salud mental, el sueño y el apetito de los niños. Si van bien abrigados, incluso les gusta jugar bajo la lluvia.” Si no sabe qué hacer usted solo: “Siga el ejemplo de su hijo”, aconseja McGurk. “A los más pequeños les encanta saltar en los charcos, jugar con la tierra o hacer figuritas de barro.”

junto a la puerta o el material de entrenamiento en el comedor.

Cuidado con resbalar

El calzado adecuado es clave, dice Dwayne Fields, quien en 2021 se convirtió en el primer británico negro en llegar al Polo Norte. Las botas de invierno deben aislar bien de las inclemencias del tiempo, y si va solo, es importante avisar a alguien del recorrido que vas a hacer. “Use un palo o bastón de senderismo. Vaya con calma, camine despacio y preste atención al terreno. El cemento puede resbalar si la nieve derretida se vuelve a congelar”.

Dedos y pies calientes

“Lleve guantes apropiados y use calentadores de manos”, recomienda Fields. Mover los brazos como una especie de molino ayuda a entrar en calor rápidamente, y los guantes de

pantalla táctil le permiten usar el celular sin quitárselos.

Reglas para las medias. Si sigue el consejo de Fields, no tendrá ampollas: “Use un par de calcetines finos y sedosos y encima otro grueso de lana merino o sintético. Así la humedad se evapora, los pies se mantienen calientes y las medias no rozan la piel, sino que se rozan entre ellos.”

MANTÉNGASE SALUDABLE

Coma para recargar energía

Priya Tew, nutricionista de Southampton, recomienda prestar atención a la variedad y “poner en sus comidas tantas verduras de colores diferentes como sea posible”.

Añade: “Los cereales integrales como cuscús, quinoa, pan integral, avena, arroz integral y pasta son excelentes fuentes de energía. Pero eso no

significa que tenga que comer solo las variedades integrales.”

La clave está en la variedad

En invierno la comida puede volverse monótona. Se puede evitar, dice Priya Tew, siguiendo una dieta variada. “Me encanta asar en el horno una bandeja con calabacín, morrones y berenjenas, y luego añadir las verduras a todo tipo de platos: pasta, como acompañamiento en el almuerzo o incluso en una lasaña de verduras con sabor a verano.” También recomienda especias que se usan en ramen o sopas de fideos: “El jengibre y la cúrcuma ayudan a combatir infecciones y son dos plantas muy beneficiosas para su dieta.”

Adiós a los resfríos

“La hidratación es fundamental; los téis calientes con miel, jengibre y limón sientan muy bien. Un humidificador puede aliviar molestias respiratorias y los sprays nasales salinos ayudan a mantener la nariz despejada”, dice la doctora Jenna Macciocchi, inmunóloga de la Universidad de Sussex, en Reino Unido.

“Los comprimidos de zinc acortan la duración de un resfrío si se toman dentro de las primeras 24 horas desde que aparecen los síntomas. Además, el cuerpo se recupera más rápido si descansa lo suficiente.”

Respirar por la boca lo hace más vulnerable a infecciones. “La boca no filtra el aire tan bien como la nariz”, explica Macciocchi. “La nariz humidifica y ca-

lienta el aire, lo que reduce la irritación de las vías respiratorias en los pulmones. Así se previenen infecciones.”

¿Cómo convertirse en un respirador nasal? Macciocchi sugiere “respirar de manera activa y consciente por la nariz”.

RELÁJASE

¿Tienen sentido las charlas interminables y un calendario sobrecargado? La psicóloga Emma Hepburn recomienda ser selectivo con sus compromisos. “¿Lo llenan de energía y lo hacen sentir bien, o sale agotado y de peor humor? ¿Son importantes para usted, o solo dice que sí por obligación o por miedo a perderse de algo? Aprender a rechazar compromisos que no lo benefician puede ser muy eficaz. Considere su tiempo como un recurso valioso.”

CUÍDESE

Lo que es bueno para la piel

Utilice productos suaves, aconseja la doctora Anjali Mahto, especialista en dermatología de la Self London Clinic, en Reino Unido.

“Un limpiador suave y sin perfume previene la irritación de la piel, y una crema hidratante alivia la sequedad causada por el frío y la calefacción. Un protector solar con factor 30 o más es importante, ya que los rayos UV también afectan la piel en invierno.”

Si sufre de rosácea, no solo se trata de cambiar el estilo de vida: “Abréguese

PLANTAS DE INTERIOR

Cómo cuidarlas en invierno

◆ No junto a la ventana

Si tiene cortinas pesadas y gruesas, la repisa de la ventana puede convertirse en un pequeño refrigerador cuando bajan las temperaturas.

◆ Alejadas de las fuentes de calor

El calor de un radiador puede causar estrés y deshidratación en sus plantas.

◆ Menos riego

Muchas plantas entran en reposo invernal. Regar en exceso puede provocar pudrición de raíces, una de las causas más frecuentes de muerte.

◆ La regla de los 10 grados

A la mayoría de las plantas de interior no les gusta el frío. Temperaturas prolongadas por debajo de 10 °C pueden dañarlas o incluso matarlas.

◆ Nada de fertilizante

En invierno las plantas ralentizan su crecimiento. Los fertilizantes en esta época pueden hacer más daño que bien.

“¿Es por deshidratación, falta de humedad, por el clima seco o porque se muerde los labios? Retire las células muertas con un paño húmedo y aplique su bálsamo favorito. Los productos más eficaces tienen textura espesa y tipo ungüento. También puede ser útil usar una mascarilla de labios durante la noche.”

Un remedio para la piel seca

“Aplicar varios productos hidratantes puede ayudar —explica Bhagwandas—.

Primero un sérum con ingredientes hidratantes como ácido hialurónico, luego una crema con ceramidas y, durante el día, un spray a base de ceramidas. Por la noche, aplicar sérum o aceite facial junto con la crema de noche ayuda a compensar la pérdida de humedad causada por la calefacción.”

bien y protéjase el rostro del viento fuerte. Asegúrese de que la bufanda sea suave para evitar irritaciones. Evite bebidas muy calientes y comidas picantes que puedan provocar brotes. Si el problema es grave, consulte a un dermatólogo.”

Cuide sus labios agrietados

“Primero identifique la causa de los labios secos”, dice la columnista de belleza y escritora Anita Bhagwandas.

DECISIONES DE ESTILO

Siempre buena visibilidad

¿Subió al autobús y siente que acaba de abrir el lavavajillas? “Utilice un buen spray anihumedad para sus gafas”, aconseja el experto en óptica Jamie Bartlett, de Glasgow.

“Entre el borde superior de su bufanda y el borde inferior de sus gafas debe quedar un pequeño espacio, para que el aire cálido y húmedo no toque direc-

FOTOS: GETTY IMAGES

tamente los cristales y se forme condensación.” Si dentro hace mucho más calor que fuera, “limpie las gafas al entrar con un poco de jabón suave y agua tibia”. Ajuste bien la montura: “si queda demasiado cerca del rostro, las gafas se empañan más fácilmente”.

Vístase como un profesional

El explorador del Polo Norte Dwayne Fields recomienda ropa interior de lana merino, “porque se seca rápido, es transpirable y atrapa el aire que mantiene el calor”.

Encima, añade “una capa intermedia de forro polar relativamente fina con cremallera, para regular el flujo de aire”. La ropa exterior debe permitir ventilación, y antes de decidirse por un mono de esquí, “piense en cuántas veces tendrás que ir al baño”, aconseja Fields. En

¿Qué tal
tejer unos
guantes?



general, menos es más. “Salga afuera solo con la capa de forro polar antes de ponerse la capa exterior. Tras cinco o diez minutos de actividad ligera, notará que en realidad no hace tanto frío.”

...y si nada funciona

Recuerde: una vez que comienza el invierno, solo faltan 124 días para la primavera. ♦



Socios para el organismo

El cuerpo humano alberga billones de microbios —bacterias, hongos y virus— que viven en su piel y en lo más profundo de su intestino. De hecho, los científicos estiman que las células microbianas son aproximadamente iguales a las células humanas en su cuerpo. Conocidos colectivamente como el microbioma, estos diminutos organismos ayudan a digerir los alimentos, entrenan su sistema inmunológico e incluso influyen en el estado de ánimo y la salud mental. El microbioma de cada persona es único, moldeado por la dieta, el entorno y el estilo de vida, casi como una huella digital biológica. Lejos de ser meros pasajeros, estos microbios son socios esenciales para mantenerlo vivo y sano, lo que transforma la idea del cuerpo humano de un organismo único en un ecosistema vivo y complejo.

FUENTE: INSTITUTOS NACIONALES DE SALUD (EE.UU.)

Una vida al límite

Una caída que estuvo a punto de costarle la vida casi puso fin a la historia de Samar Farooqui. Pero su regreso se convirtió en su mayor aventura hasta la fecha.

Shail Desai

“**L**OS QUIERO, CHICOS. He tenido una buena vida, así que no estén tristes”. Era el 16 de agosto de 2023, y Samar Farooqui, de 32 años, se había despedido. Momentos antes, el deportista de aventura extrema había saltado desde un acantilado de 530 metros en Lauterbrunnen, Suiza. Supo que algo andaba mal en el instante en que se abrió su paracaídas: se desplegó con un violento giro de 540 grados. En cuestión de segundos, se estrelló contra la pared de la montaña a unos 70 km/h.

Luego, silencio. Ya no caía. Se encontró suspendido, con el paracaídas enredado alrededor de su cuerpo, a unos 200 metros de la cima del

acantilado.

No tenía idea de qué había detenido su caída, ni de qué lo sostenía.

Entonces llegó el dolor: inmediato y abrasador. Tenía la mano izquierda destrozada. Apenas podía mover la derecha. Un agudo dolor lo atravesó cuando intentó mover la pierna izquierda: el fémur se había fracturado. Su otra pierna estaba atrapada en las cuerdas del paracaídas. Cuando intentó liberarla, lo que fuera que lo mantenía en su lugar cedió y se deslizó unos centímetros hacia abajo. No había forma de saber cuánto tiempo aguantaría.

Durante 40 largos minutos, solo e indefenso, Samar Farooqui quedó suspendido entre la vida y la muerte.

FOTO: CORTESÍA DE SAMAR FAROOQUI

Samar Farooqui realizando su
travesía de highline en solitario
y sin arnés, con la que batió un
récord, en abril de 2019.

POR LA CUERDA FLOJA

El riesgo nunca fue algo abstracto para Farooqui. Creció explorando la naturaleza con su madre, Afsar, una exoficial del Cuerpo Nacional de Cadetes. Las colinas de Sahyadri, en las afueras de Bombay, se convirtieron en su patio de recreo. Caminaban hasta cascadas escondidas y dormían al aire libre. Aunque en ese momento estudiaba comunicación social, ya intuía dónde estaba su futuro.

El *slackline* fue la puerta de entrada de Farooqui al mundo de los deportes de aventura. Mantener el equilibrio en una delgada cuerda de poliéster entre puntos de anclaje por toda la ciudad le resultaba meditativo y le ofrecía una tranquilidad poco común en medio del caos de Bombay. Le siguió el *highlining* —caminar por la cuerda a mayores alturas—, al igual que un sentido más profundo de sí mismo y de su vocación en la vida.

En 2010, viajó a Nueva Zelanda para estudiar turismo de aventura. Allí, exploró la escalada en roca y comenzó a entrenarse para el paracaidismo. Para cuando regresó a la India, estaba seguro: los deportes extremos serían su profesión.

Los primeros días de practicar lo que entonces era un deporte prácticamente desconocido le depararon algunas sorpresas. Farooqui fue invitado a programas de televisión para mostrar sus habilidades. También lo llevaron a una comisaría de policía en Bombay por “distraer” a dos

motociclistas y causar un accidente. En Dhauj, un popular lugar de aventura cerca de Nueva Delhi, los policías le pidieron que desmontara su highline, sin saber muy bien qué estaban haciendo él y sus compañeros. Pero la curiosidad se fue convirtiendo poco a poco en aceptación.

“A través de estos incidentes, llamé la atención sobre el *slackline*. Pronto encontré apoyo en unas pocas personas que reconocieron su belleza, cómo funcionaba como ejercicio y terapia, además de, por supuesto, un deporte que estaba creciendo rápidamente en todo el mundo”, recuerda Farooqui.

Sus habilidades pronto lo llevaron a lugares nuevos, al tiempo que lo impulsaban a superar sus límites. En 2019, logró la travesía de *highline* más larga en solitario y sin amarras de seguridad de la India, atravesando una extensión de 33 metros entre dos montañas en Lonavala. La hazaña exigió una disciplina rigurosa y una concentración profunda. También reforzó algo que él ya sabía: se destacaba al límite. Y su siguiente frontera llevaría su talento al límite.

PERSIGUIENDO EL VACÍO

Un salto BASE dura solo unos segundos. El atleta se lanza al aire libre, acelera hasta la velocidad terminal y confía por completo en un paracaídas para frenar la caída. No hay sistema de respaldo. No hay segundas oportunidades.

“Es una práctica con muchos

El salto de Farooqui desde el Dumpster en Suiza.



Highlining en Manali, India

matices”, explica Farooqui. “Empacar meticulosamente el equipo. Estudiar el terreno, la temporada y las condiciones, elegir el punto de acceso adecuado; incluso la posición del cuerpo determina la velocidad de caída y cómo se abre el paracaídas”.

Cada salto ofrece una experiencia vital. También lecciones: la composición es tan crucial como la temeridad; el miedo también es un amigo, porque genera vigilancia; la planificación y el reconocimiento pueden minimizar el riesgo, pero nunca eliminarlo. No es de extrañar, pues, que haya menos de una docena de practicantes de este deporte en la India y que, según la Lista de Muertes en BASE, se hayan registrado 224 muertes en la última década. “El

peligro es muy real”, dice. “Eso es lo que te pone en el estado mental en el que lo único que importa es el salto”.

Para 2019, Farooqui había completado 120 saltos en paracaídas a lo largo de ocho semanas en Rusia, lo que le valió su certificación de paracaidismo. En 2022, se entrenó en Francia, Italia y Suiza para dedicarse formalmente al salto BASE. De regreso a casa, abrió sitios de salto en Matheran y Malshej Ghat.

En 2023, una oportunidad lo llevó de regreso a Suiza. En una semana, completó unos 20 saltos. El último día, eligió un punto de salto un poco más difícil conocido como el Dumpster, un lugar que, como pronto descubrió, hacía honor a su nombre.

EL IMPACTO

Cuando el paracaídas se retorció, Farooqui pasó al modo de control de daños. La solución de manual era desenredar las cuerdas, pero su inexperiencia lo traicionó. Consideró lanzarse de pies hacia la montaña y empujarse para desengancharse. A medida que el impacto del trauma se apoderaba de su cuerpo, su angustiado grito de auxilio resonó por todo el valle.

Más tarde, se enteraría por las fotos de que su paracaídas se había enganchado en un árbol que nunca había notado mientras estudiaba la ruta. “En retrospectiva, creo que la complacencia se había apoderado de mí después de 58 saltos. No pude anticipar la velocidad y la fuerza del impacto. También estaba lidiando con una crisis personal, usando el deporte como un mecanismo de defensa; quizá mi concentración no estaba en lo que debía”, dice.

En lo alto del acantilado, la pareja de Farooqui había pedido ayuda. Llegó un helicóptero, pasó de largo y luego regresó. Después, inexplicablemente, dio una vuelta y se fue por segunda vez. La desesperación comenzó a apoderarse de él. Para mantenerse consciente, se concentró en su respiración. “No quería morir, pero recé. Hice las paces con ello”, dice. Grabó un mensaje para sus seres queridos en su GoPro, con la esperanza de que lo encontraran. Finalmente, el helicóptero regresó por tercera vez y los rescatistas idearon una extracción con un cable largo. Finalmente lo bajaron al valle y lo llevaron

de urgencia al hospital. Farooqui había sufrido múltiples fracturas abiertas, incluido un fémur izquierdo que se había hecho añicos en tres pedazos. Esa noche, los cirujanos lo operaron: la primera de nueve intervenciones. Le insertaron una varilla en el muslo, le fijaron un tornillo en la cadera y le hicieron un injerto óseo en la mano.

RECONSTRUCCIÓN

Mientras los médicos en Suiza y la India reconstruían su cuerpo, la mente de Farooqui se desmoronaba. Estaba lleno de ansiedad y temor por el futuro. Un médico le dijo que nunca volvería a hacer una dominada. La idea de tener que renunciar a las actividades a su pasión lo destrozó. Las facturas médicas se acumulaban. Las tareas más básicas lo dejaban exhausto.

Cuando regresó a Bombai un mes después, su madre tuvo que ayudarlo. Una noche, se despertó y la encontró descansando a los pies de su cama. Ese momento lo fulminó.

“No podía soportar verla sufrir por mi culpa —dice—. Solté que ojalá no hubiera sobrevivido. Estaba mal pensar así, pero me sentía frustrado de que mi madre tuviera que cuidarme a una edad en la que yo debería haber estado ahí para ella”, dice.

La depresión se fue instalando silenciosamente. “Si dejaba mi mente en blanco, me hundiría en un agujero sin fondo —dice—. Así que empecé a buscar formas de ser productivo”.

Comenzó viendo las imágenes



(Izquierda) Farooqui se estrelló contra la ladera de la montaña cuando su paracaídas se enganchó en un árbol. (Centro) Se necesitaron nueve cirugías para corregir y curar las múltiples fracturas que sufrió. (Derecha) En el escenario de la conferencia AEE Asia-Pacífico, donde fue invitado a hablar sobre su trayectoria.

del accidente. Poco a poco, revivir el trauma se volvió terapéutico. La comprensión reemplazó al miedo. La aceptación reemplazó a la evasión.

Comenzó a escribir, expresó gratitud y se apoyó en su red de apoyo: su familia, su novia, sus amigos. “Tus victorias nunca son solo tuyas —dice—. Pertenecen a tu red de apoyo. No estoy seguro de qué hubiera pasado si me lo hubiera guardado todo para mí”.

SEGUNDAS OPORTUNIDADES

A principios de 2025, Farooqui ya estaba de pie. Aún había algunos obstáculos físicos que superar, pero decidió, al menos por un tiempo, seguir adelante. Regresó al *slackline*, redescubriendo el equilibrio y volviendo a

aprender las capacidades de su cuerpo, sin darlas por sentadas. Las cicatrices que antes lo inquietaban se convirtieron en testimonios de supervivencia.

Hoy, otro objetivo se agita en su interior: establecer el récord de la caminata en *slackline* más alta del mundo, suspendido entre dos globos aerostáticos. Quiere regresar al Dumpster para completar una conversación interrumpida en el aire. “Quiero terminar ese salto, para demostrarme algo a mí mismo”.

Habrà días en los que gane. Otros días en los que no. “Y eso está perfectamente bien”, añade Farooqui. “Siempre y cuando tenga la voluntad de levantarme, volver y darle otra oportunidad”.

Cuando tener un bebé se convierte en un sueño

Entender la infertilidad puede ser el primer paso para encontrar la solución para quienes están tratando de quedar embarazadas.

Thyago Murad

EN 2019, TRAS UN AÑO entero de muchas expectativas e intentos frustrados, Maiara Klein, entonces de 29 años, enfermera del interior de Rio Grande do Sul, Brasil, decidió, junto con Jonata Klein, su esposo, que necesitaban buscar ayuda médica especializada para hacer realidad el sueño de tener hijos. Querían entender la razón por la que no estaban teniendo éxito en sus intentos de que ella quedara embarazada.

Maiara consultó a un ginecólogo, quien le solicitó una serie de exámenes de imagen y de sangre, y un espermograma a su esposo. El estudio

de ambos fue esencial para descubrir el problema, ya que, a través de este estudio realizado a Jonata, se constató un recuento bajo de espermatozoides, lo que haría inviable la reproducción de la pareja por vía natural.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la infertilidad —entendida como la incapacidad de una pareja para concebir después de un año consecutivo de intentos sin el uso de algún tipo de método anticonceptivo— afecta al 17,5 por ciento de las parejas en todo el mundo y puede tener un impacto profundo no solo en la salud reproductiva, sino también acarrear graves consecuencias para la

FOTO: CORTESIA ANDREA VIEIRA

La administradora Andreia Vieira
con su esposo, Diogo Albertini, y
el sueño de ambos hecho
realidad: su hijo Anthony.



istas.PeruRadio.net

autoestima, la salud mental y la relación de las parejas que desean tener hijos. Esto equivale a decir que una de cada seis personas en edad reproductiva —período que, para las mujeres, va desde la pubertad hasta la menopausia, y para los hombres, desde la pubertad hasta la vejez— tiene o tendrá dificultades para tener hijos, lo que afecta a entre 50 y 80 millones de personas en el mundo. Actualmente, en la Argentina, hay 600.000 parejas que padecen problemas de infertilidad.

Tanto los hombres como las mujeres pueden presentar algún factor o factores que conduzcan a la infertilidad, y los especialistas hablan del tratamiento de la pareja, y no de uno u otro. Según el ginecólogo y obstetra, especialista en reproducción humana, Fernando Prado, director clínico de Neo Vita y coordinador médico de Embriológica, las dificultades reproductivas afectan por igual a pacientes de ambos sexos.

“Se estima que el 30 por ciento de las causas (de infertilidad entre parejas) son femeninas, el 30 por ciento son masculinas y en el 40 por ciento de los casos tanto el hombre como la mujer presentan algún problema que contribuye a la infertilidad”, explica el especialista.

Desde el primer bebé de probeta nacido el 25 de julio de 1978 en Inglaterra, los avances médicos en esta área y en la tecnología de los exámenes permiten a los médicos llegar a diagnósticos cada vez más precisos,

lo que hace posible la detección del problema y el acceso a tratamientos cada vez más efectivos.

“Son muchas las causas de infertilidad, tanto femenina como masculina, pero el gran avance en el diagnóstico son las mejoras en los exámenes de imagen para detectar algunas alteraciones en el aparato reproductor, así como en las pruebas genéticas, porque muchas causas de infertilidad se deben a alteraciones genéticas”, destaca Rodrigo Rosa, ginecólogo obstetra especialista en reproducción humana, director clínico de Mater Prime y miembro de la Sociedad Brasileña de Reproducción Humana (SBRH).

Sobre la infertilidad femenina

En el caso de las mujeres, la primera barrera es la edad, ya que la salud reproductiva femenina sufre un deterioro con la edad. “Especialmente después de los 35 años, la mujer pierde tanto en calidad como en cantidad de óvulos”, señala Prado.

El ciclo reproductivo de la mujer llega a su fin con la menopausia, período que marca el término del ciclo menstrual y que suele ocurrir entre los 45 y los 55 años de edad. En este momento de la salud femenina se produce el cese de la ovulación, además de la disminución de las hormonas reproductivas, lo que imposibilita la reproducción.

“Las causas más comunes de



EL CICLO REPRODUCTIVO DE LA MUJER LLEGA A SU FIN CON LA MENOPAUSIA.

infertilidad femenina son las ovulatorias, es decir, aquellos casos en los que la mujer no ovula regularmente, como ocurre con quienes padecen síndrome de ovario poliquístico, una afección que puede conducir a la anovulación crónica, y el factor tubárico, que se da cuando las trompas de Falopio presentan alguna alteración, generalmente una obstrucción o adherencias”, aclara Prado.

La endometriosis también se considera una de las causas más comunes de infertilidad femenina, según el ginecólogo. Esta afección provoca un crecimiento anormal del endometrio —el tejido que recubre las paredes del

útero—, lo que causa inflamación, dolor y dificulta la reproducción. Otras causas también pueden ser responsables de las dificultades reproductivas femeninas: menopausia precoz, alteraciones en la forma del útero y de las trompas de Falopio, e incluso trastornos hormonales.

Para evaluar la capacidad reproductiva de una mujer, los profesionales de la salud deben verificar la calidad de la reserva ovárica de la paciente. Para ello, cuentan con dos exámenes: el examen de la hormona antimülleriana, conocida como AMH, y la ecografía transvaginal. También es posible realizar una prueba llamada



LA EDAD TAMBIÉN PUEDE CONTRIBUIR A LA INFERTILIDAD MASCULINA.



histerosalpingografía, con el fin de investigar posibles obstrucciones en las trompas de Falopio.

“Para la mujer, estos son los exámenes más importantes, pero hay varios otros que se pueden solicitar tanto para el hombre como para la mujer, incluso un examen de cariotipo para verificar que todo esté bien con los genes de ambos”, explica Prado.

Otros factores pueden provocar dificultades reproductivas en las mujeres, como le ocurrió a Andreia Vieira, de 41 años, administradora de São Paulo, quien en 2018 tuvo problemas para quedar embarazada y, tras seis meses de intentos fallidos, terminó recibiendo el diagnóstico de tabique

uterino, una malformación congénita consistente en una membrana que divide el útero en dos partes, lo que impide la implantación de un posible embrión y hace imposible el desarrollo de un embarazo. Esta afección es asintomática y solo se puede identificar mediante exámenes de imagen, como la ecografía.

Sobre la infertilidad masculina

Al contrario de lo que muchos creen, la edad también puede ser un factor que contribuya no solo a la infertilidad femenina, sino también a la masculina. Según Prado, el envejecimiento

afecta la fertilidad de los hombres de manera más leve, ya que se producen nuevos espermatozoides continuamente, a diferencia de los óvulos femeninos, que nacen en una cantidad determinada y se consumen a lo largo de la vida de la mujer.

“Cada tres meses se renueva la reserva de espermatozoides. Sin embargo, lo que envejece en los hombres son las células germinales, que son las que producen los espermatozoides. Por eso, con la edad, especialmente después de los 40 o 50 años, se produce una disminución en la producción de espermatozoides y también un deterioro en su calidad”, explica el especialista.

Las enfermedades autoinmunes y genéticas, como el lupus, pueden comprometer la salud reproductiva de hombres y mujeres. Las infecciones de transmisión sexual (ITS) también pueden afectar directamente al sistema reproductivo. De acuerdo con Prado, estas enfermedades pueden causar obstrucciones en los conductos deferentes —que llevan los espermatozoides desde el epidídimo, donde se almacenan, hasta la uretra—, así como en las trompas uterinas. Además de las ITS, otras infecciones también pueden afectar negativamente el proceso reproductivo.

“Otras enfermedades infecciosas pueden interferir en la capacidad reproductiva: por ejemplo, las papeiras, que pueden provocar infertilidad masculina, y la tuberculosis pélvica,

que afecta al endometrio —la capa que se forma mensualmente en el interior del útero, donde se implanta el embrión—”, señala el médico. “Existen además muchas otras enfermedades infecciosas que pueden empeorar la calidad de los óvulos y del semen”.

Para diagnosticar trastornos y dificultades reproductivas masculinas, el principal examen en el que se basan los especialistas es el espermiograma, tal como se realizó en el caso de Jonata, esposo de Maiara. Mediante esta prueba es posible evaluar el volumen de espermatozoides producidos, su motilidad, forma y tamaño, lo que permite a los especialistas tener una buena idea de la capacidad reproductiva del individuo.

Tras realizar el espermiograma, los médicos que atendían a la pareja constataron que Jonata presentaba una baja producción de espermatozoides debido a un varicocele bilateral —una dilatación de las venas de los testículos que puede causar molestias y afectar la fertilidad.

Además del espermiograma, existe otro examen llamado prueba de fragmentación del ADN espermático, que tiene como objetivo evaluar la integridad de los espermatozoides y determinar si su condición puede comprometer la fertilización de los óvulos.

Los especialistas en salud también advierten que el estilo de vida afecta directamente a la reproducción, tanto en hombres como en mujeres. Factores como un nivel elevado de estrés

pueden provocar la liberación de hormonas perjudiciales para la salud de los espermatozoides, al igual que una alimentación desequilibrada y el consumo excesivo de alcohol pueden desencadenar procesos inflamatorios nocivos.

Los tratamientos para la infertilidad

Existen diversas formas de tratar las dificultades reproductivas de la pareja. En el caso de afecciones específicamente femeninas, como la endometriosis y los ovarios poliquísticos, es necesario tratar el problema mediante el uso de medicamentos, la regulación hormonal, procedimientos quirúrgicos e incluso el cambio de hábitos de vida.

En el caso de anomalías como el tabique uterino, por ejemplo, un procedimiento quirúrgico puede eliminar la membrana divisoria del útero. En el caso de Andreia, la cirugía terminó provocando otras complicaciones, como la aparición de cicatrices uterinas, o sinequias, que son lesiones causadas en el endometrio tras cirugías en el útero y que también impiden la implantación del embrión, lo que requiere la realización de otro procedimiento quirúrgico para su corrección.

Además de las cirugías, existen otras opciones de tratamiento viables para resolver otros problemas femeninos, desde la inducción de la ovulación hasta el uso de medicamentos para la regulación hormonal.

Cuando se piensa en tratamientos para la infertilidad masculina, se puede recurrir a medicamentos para estimular la producción de espermatozoides, tratar infecciones y problemas hormonales, e incluso a cirugías para corregir problemas anatómicos, como posibles obstrucciones. En el caso de Jonata, diagnosticado con varicocele bilateral, se realizó una intervención quirúrgica para corregir el problema.

Cuando la solución es la fertilización in vitro

Para las parejas que desean tener más posibilidades a la hora de concebir, la fertilización in vitro (FIV) se destaca como el tratamiento con mayor porcentaje de éxito para lograr una reproducción exitosa. “Entre los tratamientos más avanzados, sin lugar a dudas, la fertilización *in vitro* es el que ofrece mayores posibilidades de éxito para la mayoría de las parejas que padecen infertilidad”, destaca Rodrigo Rosa.

Jonata y Maiara intentaron concebir de forma natural durante un año más después de la cirugía de Jonata. Al no lograrlo, la pareja optó por la FIV, una técnica de reproducción asistida en la que un óvulo es fecundado por un espermatozoide en un entorno de laboratorio. Las posibilidades de éxito de este procedimiento varían entre el 20 por ciento y el 60 por ciento, y el factor principal es la salud reproductiva del material recogido de la pareja que desea tener hijos.

LA FERTILIZACIÓN
IN VITRO ES EL
TRATAMIENTO CON
MAYORES
PROBABILIDADES DE
ÉXITO.



“La fertilización *in vitro* aumenta las tasas de embarazo. Esto se debe a que se saltan algunas etapas de la concepción natural. Problemas en las trompas, en la ovulación, dificultades para que el espermatozoide fecunde el óvulo, todo esto se soluciona en el laboratorio tras la estimulación hormonal”, explica el especialista.

Rosa destaca que, aunque la FIV es el tratamiento más eficaz para aumentar las posibilidades de lograr un embarazo, es imprescindible determinar la causa de la infertilidad y de las dificultades reproductivas de la pareja antes de recurrir a este método. “Lo más importante es evaluar la causa de la infertilidad, porque muchos casos no se resolverán con la fertilización; el tratamiento puede ser otro”, advierte.

En el caso de Maiara y Jonata, el primer intento de FIV tampoco tuvo éxito. “Me sentí muy frustrada y dije que no haría nada más”, cuenta Maiara. Sin embargo, la enfermera conoció el trabajo de Rodrigo Rosa a través de las redes sociales y terminó replanteándose, junto con su esposo, los próximos pasos de la pareja. “Decidimos intentarlo una vez más con el doctor Rodrigo. Fuimos a São Paulo, extrajimos los óvulos y, ya en el primer intento, tuve la suerte de quedar embarazada”, compartió Maiara.

En el caso de Andreia, la FIV también terminó siendo la mejor solución. Al igual que Maiara, ella descubrió el trabajo del Dr. Rodrigo Rosa a través de las redes sociales y,

tras una consulta con el médico, el especialista señaló que un embarazo por vía natural sería inviable. Según Andreia, al principio hubo inseguridad, pero aun así terminó invirtiendo en el tratamiento. “Al principio uno se muestra un poco reacio porque es un proceso que implica muchas cosas, sobre todo equilibrio emocional y una gran inversión económica”, compartió.

Andreia cuenta que en la primera extracción de óvulos no fue posible obtener ningún embrión viable, lo que causó una gran frustración. “Fue muy difícil. Me preguntaba mucho si el embarazo no sería posible para mí porque no había conseguido ningún embrión”, cuenta ella.

Solo después de meses de ajustes en la medicación, y tras haber pasado por tres extracciones de óvulos, Andreia logró quedar embarazada de manera inesperada, con el uso de un embrión que se clasificaba como de baja calidad, lo que hacía que sus posibilidades de éxito fueran escasas.

“Confíé, creí en ello y hoy tengo a mi hijo en casa. Fue muy difícil, hubo muchos llantos, mucho dolor emocional, físico y psicológico”, declaró.

Salud mental e infertilidad

La infertilidad sigue siendo tratada como un tabú por muchas parejas y, en muchas ocasiones, las personas se sienten menospreciadas por enfrentar problemas para reproducirse. “Es muy importante recalcar que la infertilidad

INFERTILIDAD Y LA LEY ARGENTINA

El deseo de formar una familia o tener un hijo suele asumirse como un proceso natural. Sin embargo, para muchas personas y parejas, el camino se transforma en un desafío complejo cuando el embarazo no llega. En este contexto, la Argentina cuenta con uno de los marcos normativos más avanzados de la región para garantizar el acceso a la salud reproductiva.

La Ley Nacional de Fertilización Asistida (26.862), sancionada en 2013, modificó por completo el acceso a estos tratamientos al establecer que los procedimientos y técnicas de reproducción asistida constituyen un derecho de orden público. La norma determina que todas las personas mayores de edad tienen derecho a acceder a tratamientos de fertilidad con cobertura integral por parte del sistema de salud que posean, ya sea pú-

blico, obra social o medicina prepaga. La cobertura incluye el diagnóstico, los tratamientos y la medicación específica.

Además, la normativa diferencia dos tipos de procedimientos según su complejidad:

- **Técnicas de baja complejidad:** incluyen la estimulación ovárica y la inseminación artificial, donde la fecundación ocurre dentro del cuerpo de la mujer. Cubre hasta cuatro tratamientos anuales.

- **Técnicas de alta complejidad:** incluyen la fertilización in vitro (FIV) y la Inyección Intracitoplasmática de Espermatozoides (ICSI), en las que la fecundación se realiza en el laboratorio. La cobertura alcanza hasta tres tratamientos anuales, con un intervalo mínimo de tres meses entre cada intento.

Entre las particularidades más importantes de la ley se destacan

las siguientes:

- La cobertura de tratamientos con óvulos propios se extiende hasta los 44 años de edad, salvo indicación médica que justifique una excepción.
- En los casos de ovodonación, la cobertura puede extenderse hasta los 51 años.
- Si la mujer criopreservó sus propios óvulos antes de cumplir 44 años, puede utilizarlos en tratamientos de alta complejidad hasta los 51 años.

Para iniciar el proceso, las personas o parejas con sospecha o diagnóstico de infertilidad deben acudir a centros médicos inscriptos en el Registro Federal de Establecimientos de Salud (RE-FES) del Ministerio de Salud y realizar una consulta con un equipo médico especialista que determinará el tipo de tratamiento y las indicaciones apropiadas para cada caso.

es un problema de salud, y no un fracaso personal. No es culpa de las personas no poder ser padres por vía biológica”, subraya la psicóloga perinatal Rafaela Schiavo.

La infertilidad se encuentra entre las afecciones que no solo tienen consecuencias para el cuerpo e impiden que la pareja tenga hijos, sino que también pueden causar daños psíquicos. Según Maiara, el proceso de tratamiento hasta lograr el éxito reproductivo exigió mucha paciencia, y no estuvo exento de sufrimiento.

“Fue un camino lleno de obstáculos. A veces nos sentimos solos porque las personas a nuestro alrededor no logran sentir lo que sentimos. Solo quien pasa por la infertilidad puede entender a alguien que está viviendo el mismo problema”, reveló.

Por su parte, Andreia destaca que contar con un acompañamiento psicológico habría marcado una gran diferencia en su proceso para quedar embarazada y señala que, si estuviera comenzando el proceso hoy, también buscaría el apoyo de psicólogos.

Rosa destaca que, según su experiencia, hay una clara distinción en la forma en que sus pacientes reaccionan a lo largo de un tratamiento de infertilidad y que suelen verse afectados de maneras distintas.

“El problema afecta mucho a la masculinidad. Muchos se sienten menos hombres. Por su parte, las mujeres se culpan más cuando los tratamientos no dan resultado, y cuando

se producen abortos recurrentes, muchas sienten que es una falla de su cuerpo”, observa el médico.

Para Rafaela Schiavo, es imprescindible desmitificar los tabúes que existen en torno a la infertilidad. No es raro que el valor de una mujer se mida a través de su fertilidad o que la felicidad de una pareja se ponga en duda si no logra quedar embarazada. Ella también señala que suele haber una mayor culpabilización de la mujer y una gran presión sobre el cuerpo femenino.

“Muchas parejas terminan investigando solo el cuerpo de la mujer, solo ella se somete a pruebas, inyecciones y vitaminas. Existe el prejuicio de que, como el embarazo ocurre en el cuerpo de la mujer, toda la responsabilidad recae sobre ella”, comenta.

La presión social que se ejerce sobre las parejas para formar una familia también se considera uno de los factores que pueden afectar el éxito durante los intentos de quedar embarazada. Esto se debe al aumento de los niveles de estrés que estas exigencias pueden generar. Según Schiavo, los altos niveles de cortisol —la hormona del estrés— pueden interferir en los tratamientos y afectar su éxito.

Además de los elevados niveles de estrés, el diagnóstico de infertilidad puede afectar gravemente tanto a la vida afectiva de la pareja como a la autoestima individual de cada uno, especialmente cuando tener hijos es el sueño de ambos.

No es raro que, al recibir esta noticia y enfrentarse a los tratamientos, las personas presenten alteraciones emocionales significativas, ansiedad elevada e incluso síntomas depresivos. Maiara, por ejemplo, cuenta que se sintió sola, incluso con todo el apoyo de Jonata y la atención médica que tenía.

“Por más que la pareja esté presente, una se siente sola, porque para la mujer es muy pesado. Al fin y al cabo, es su cuerpo el que se prepara para todo esto”, dice Maiara.

“Hoy, cuando me entero de mujeres que están tratando de quedar embarazadas, puedo entender profundamente por lo que están pasando; lo que es no poder tener a tu bebé”, complementa Andreia.

Los relatos de Maiara y Andreia demuestran la importancia de contar con una red de apoyo y con el acompañamiento de profesionales durante el proceso de tratamiento. Rafaela Schiavo refuerza que puede ser beneficioso que las parejas que estén a punto de iniciar tratamientos para combatir la infertilidad no dejen de lado la salud mental y también busquen el acompañamiento de un profesional de la psicología para evitar daños a la salud emocional.

“Buscar apoyo psicológico desde el inicio del proceso puede ayudar a la pareja, porque la tendencia es que aumenten los niveles de estrés y ansiedad. Con las técnicas de la psicología, la pareja puede aprender a

hablar sobre sus emociones con este profesional, quien acoge esas emociones y les enseña técnicas para evitar y reducir el estrés”, afirma.

A pesar de las posibles dificultades, de la complejidad que puede tener el tratamiento de la infertilidad y del tiempo de espera que pueden llevar los tratamientos, historias como las de Maiara y Andreia refuerzan que vale la pena luchar para hacer realidad el sueño de tener hijos —y que es imprescindible mantener la resiliencia para cuidar el cuerpo y la mente durante este proceso.

Andreia cuenta que fueron siete años de lucha hasta que logró tener a su hijo y que, aunque parecía improbable, nunca perdió la fe en que lograría cumplir el sueño de ser madre. “Hoy, gracias a Dios, mi Anthony cumplió 10 meses, es perfecto y está sano. Es un bebé improbable: todo lo que teníamos era una mala calificación (del embrión), todas las probabilidades eran negativas, pero mantuve la fe”.

En el caso de Maiara y Jonata, fueron cinco años de intentos hasta que la pareja tuvo éxito. Hoy, Maiara tiene 36 años y es madre de Sol de María, de 1 año y 3 meses.

“Todo lo que hicimos valió la pena para hacer realidad el sueño de ser padres. Porque la mejor sensación del mundo es ver la sonrisa de tu hijo. Estoy inmensamente agradecida por la oportunidad y la decisión de recurrir a la fertilización”, declara. ♦

Así es **LA VIDA**



“Es de la administración. Tenemos que deshacernos de ese caracol”.

Intercambio por X entre un cliente furioso y el empleado de una reconocida *pizzería*.

Cliente: ¡Oiga! Ordené una *pizza* y vino sin los ingredientes que pedí, nada, solo pan.

Empleado: ¡No sabe

cuánto lo sentimos, señor!

Cliente (minutos después): ¿Sabe qué?, olvide lo que dije. Abrí la *pizza* al revés.

Cuando falleció el familiar de una amiga mía,

le envié un mensaje de condolencias: “Oro para que Dios los reconforte pronto a ti y a Fred”. Poco después, recibí su respuesta: “Gracias, pero Fred y yo aún no estamos preparados”.

No estaba segura

ILUSTRACIÓN: JIM BENTON

Alguien me preguntó si mi sobrina era mi hermana, y la expresión de alegría en mi rostro, una mujer de 40 años, solo era comparable a la expresión de horror en el rostro de la adolescente.

—@REALLIFEMOMMY3

de lo que quería decir, hasta que volví a leer el texto que le había enviado. Resulta que el autocorrector del teléfono lo había cambiado a: “Oro para que Dios los recoja pronto a ti y a Fred”.

—TRISHA ORCHID,
Estados Unidos

Un compañero mío del trabajo dijo que no necesitaba hacer ejercicio cardiovascular porque bebía café y bebidas energéticas, que le aceleraban el ritmo cardíaco y que con eso bastaba.

—REDDIT.COM

Detesto cuando mi esposo me da indicaciones tan extrañas como: “Estoy en la esquina suroeste”. Es el estacionamiento de un supermercado. No tengo idea de dónde

estoy, y mucho menos de qué quiere decir con sur u oeste.

—@AMIL

Estábamos en una tienda de regalos cuando mi esposa se fijó en un collar inusual.

—Está hecho de dientes de caimán —comentó el vendedor.

—Pero es más caro que un collar de perlas —dijo mi esposa.

—Es verdad —admitió el vendedor—. Pero cualquiera puede abrir una ostra.

—YEFIM M. BRODD,
Estados Unidos

Mientras manejaba por Dakota del Sur, llevé conmigo dos herramientas indispensables: un GPS para orientarme y una versión en audio de la Biblia para mantenerme tranquila. Ambas

cumplieron su función a la perfección, aunque de vez en cuando el GPS interrumpía la narración de la Biblia. Durante un relato en el que Dios guiaba a los israelitas por el desierto, escuché lo siguiente: “Y el Señor le dijo a Moisés... en 2 kilómetros, toma la salida 110”.

—LINDA FISHEL,
Estados Unidos

He aquí un ejemplo de por qué necesitamos vacaciones después de las vacaciones:

- Hay dos tipos de personas: las que llegan al aeropuerto cuatro horas antes y aun así se preocupan por perder el vuelo, y las que piensan que la última llamada de embarque es un buen momento para ir a tomar un Starbucks.

—@MEDIocreMAMAA



La gran descarga de adrenalina

En todo el mundo, los amantes de las emociones fuertes suben montañas rusas construidas en una pequeña localidad del sur de Alemania.

Steve Przybilla



El recorrido en la montaña
rusa Voltron dura dos minu-
tos. Una descarga de adre-
nalina para los visitantes de
Europa-Park, en Rust.

LOS ÚLTIMOS SEGUNDOS antes de que arranque una montaña rusa son los peores. Cuando se cierran las barras de seguridad, cuando resopla y da un tirón, cuando la luz se pone en verde y suena la bocina de salida: es entonces cuando la cosa se pone seria. Ya no hay vuelta atrás.

En el mayor parque de atracciones de Alemania, Europa-Park, en Rust, Baden, los visitantes experimentan esa sensación todos los días. Especialmente popular es Voltron, la montaña rusa más nueva y alocada. Ya a las nueve de la mañana se forma fila delante de la atracción. Quienes esperan son llevados a través de una réplica de una nave industrial: ven relámpagos cruzando el techo y oyen la música que retumba en los altavoces.

PIEZAS ESENCIALES, COMO FRENOS Y BARRAS

Tras 90 minutos de espera, la paciencia por fin tiene recompensa: las manos sudorosas se deslizan sobre las barras, las piernas cuelgan nerviosas en el aire. Antes de que se abra la compuerta, todo el asiento empieza a temblar de repente ...¿o es tu propio corazón a punto de salirse del pecho? 180 pulsaciones por minuto, una descarga de adrenalina, miedo y tensión. ¿Estás seguro de que has vaciado los bolsillos? Demasiado tarde, ¡porque allá vamos!

En la actualidad, Voltron es una de las montañas rusas más rápidas de los

parques de atracciones alemanes. A una velocidad de hasta 100 km/h, los pasajeros se ven aplastados contra sus asientos, lanzados a través de *loopings*, girados en espiral y catapultados hacia atrás en dirección al cielo. Durante 2,2 segundos reina la ingravidez, una sensación similar a estar en el espacio. Dos minutos después, el viaje infernal termina. Solo el corazón tarda un poco más en recuperar su ritmo normal.

¿Quién piensa una atracción así? ¿Y por qué resulta tan divertido a pesar —o quizá precisamente a causa— de esa desagradable sensación en el estómago? Tanto, que la gente no solo paga mucho dinero por subir, sino que además soporta largas colas de espera.

El hombre que puede responder a

muchas de estas preguntas está sentado en un pequeño despacho de Waldkirch, en el estado alemán de Baden-Wurtemberg. Dennis Gordt, de 42 años, dirige el departamento de desarrollo de montañas rusas de Mack Rides. Esta empresa familiar es uno de los fabricantes de atracciones más conocidos del mundo. Voltron también es obra suya.

“Una buena atracción se caracteriza por recorridos largos, variedad y una estética atractiva”, afirma Gordt. ¿Y qué no gusta al público? “El aburrimiento, los giros frenéticos y las maniobras excesivamente agresivas”.

El desarrollo de una nueva montaña rusa suele llevar varios años. Solo Vol-

tron incorpora 174.251 componentes. A ello se añaden raíles, acero y soportes que deben conectarse con la máxima precisión. Y eso no es más que el final de un largo proceso de construcción. “Algunos parques de atracciones tienen una idea muy concreta de cómo debe ser la futura atracción”, explica Dennis Gordt. “Otros son más flexibles. Dicen: “Aquí está el terreno, aquí están mis diez millones; ¿qué me ofreceréis a cambio?””.

Lo que viene después no es demasiado trepidante, al menos al principio. Los ingenieros ensamblan la nueva atracción en el ordenador: ¿irá la vía por dentro o por fuera? ¿Cómo será la estación de salida? ¿Cruzan tuberías de electricidad o de gas los pilares de soporte? Una vez establecido este marco básico, comienza la planificación propiamente dicha: *lo-*

pings, trazados, tornillos.

Los expertos encajan los módulos correspondientes en su programa en 3D casi como si fuera un videojuego. Más tarde, los planos pasan al edificio contiguo, donde se ensamblan las vías.

“Los distintos elementos nunca superan los diez metros de longitud para que puedan caber en un contenedor de transporte”, explica Dennis Gordt. La montaña rusa siempre se monta in situ, y a veces es al otro lado del mundo.

La velocidad y lo salvaje que acaba siendo el recorrido no se dejan enteramente a la imaginación de los desarrolladores. En Europa, hay una norma que establece que las montañas rusas pueden acelerar como máximo hasta seis veces el peso corporal —“6G”— y aun así solo durante un segundo.

Mack Rides todavía no ha llevado esos límites al máximo. “Aquí no buscamos los extremos simplemente para batir algún récord”, dice Gordt. “A velocidades superiores a 150 km/h, la resistencia del viento en la primera fila se vuelve incómoda. Incluso la lluvia empieza a doler”. Sin embargo, montar en una montaña rusa no es peligroso, ya que las piezas esenciales como los frenos o los cierres de las barras de seguridad están siempre instalados por duplicado. “Tenemos nuestro propio departamento de seguridad que se ocupa de estos asuntos”, afirma Gordt.

Eso incluye también un “análisis de trayectoria de vuelo” que muestra dónde caerán los teléfonos móviles, los sombreros o las gafas de sol si salen despedidos durante el recorrido. Después se instalan redes de

seguridad en los lugares correspondientes. Otro requisito indispensable: las pruebas con maniqués. Antes de que una nueva montaña rusa entre en funcionamiento, se realiza el recorrido con elementos de ensayo llenos de agua.

DE SEGURIDAD, ESTÁN INSTALADAS POR DUPLICADO.



También existe una norma para ello: 77 kilos para la persona estándar y 90 kilos para un asiento sobrecargado. Aun así, ningún maniquí puede predecir hasta qué punto una nueva atracción gustará al público. “En los Estados Unidos y en Europa, los *loopings* han perdido un poco su atractivo”, observa Gordt. “Allí la gente prefiere elementos invertidos y maniobras de inclinación lateral en las que parece que vas a salir despedido del asiento”. En Asia, en cambio, el público es más reservado. Las preferencias también varían dentro de Europa: “En Alemania, nadie sube a las atracciones acuáticas si hace menos de 20 grados”, dice Gordt.

En lo que se refiere al bienestar, la mayoría de la gente se deja catapultar de un lado a otro precisamente porque quiere sentir esa emoción especial.

Otros empiezan a encontrarse mal incluso durante el trayecto de ida al parque de atracciones. “Las reacciones varían bastante”, explica Claudia Stern, doctora aeronáutica del Centro Aeroespacial Alemán de Colonia.

En algunas personas, las náuseas se deben simplemente a la comida: la montaña rusa empuja el contenido del estómago hacia arriba. Otra razón es que “cuando el órgano sensorial de la vista y el sistema vestibular perciben cosas diferentes, uno se marea”. Esto ocurre a menudo a los astronautas en la primera fase de ingravidez y, en una montaña rusa, especialmente cuando se va marcha atrás. La aceleración extrema también somete al cuerpo a otras tensiones. El campo visual se estrecha. El peso corporal presiona los pulmones. El corazón late más deprisa para bombear suficiente sangre al cerebro. Entonces, ¿por qué sigue siendo divertido?

FOTOS: (IZQ.) DEL JONES PHOTOGRAPHY / ALAMY STOCK PHOTO; (DER.) DANIEL PFLEIDERER / ALAMY STOCK PHOTO



Las montañas rusas y atracciones acuáticas de Mack Rides pueden encontrarse en parques de atracciones de todo el mundo.

Claudia Stern se ríe. “Yo me subiría a cualquier montaña rusa”, afirma la doctora. Porque, por muy desconocidas que resulten las fuerzas centrífugas para el cuerpo, son solo momentos breves.

En algunos casos, las atracciones incluso tienen un efecto terapéutico. Por ejemplo, los rápidos cambios de dirección y las sacudidas pueden ayudar a expulsar cálculos renales. Lo que suena a eslogan de la industria de los parques de atracciones ocurrió realmente en Estados Unidos en 2018. Un paciente comentó a sus médicos aquella cura inesperada y ello dio lugar a que investigadores de la Universidad Estatal de Michigan pusieran a prueba la teoría. Montaron veinte veces seguidas en una montaña rusa con tres riñones de silicona llenos de orina y cálculos renales. Y, efectivamente, en dos de

cada tres recorridos los cálculos pasaron al uréter artificial. Por cierto, sentarse en la parte trasera de la montaña rusa resulta especialmente eficaz para desprender esos molestos cálculos.

Entonces, ¿una receta para ir al parque de atracciones? En realidad, no es tan sencillo. “Las personas con problemas cardiovasculares, embarazadas o con lesiones de columna no deberían montar en las montañas rusas”, advierte Claudia Stern. En las atracciones se colocan avisos al respecto. Sin embargo, la seguridad absoluta no existe. “Por supuesto, en el peor de los casos alguien podría sufrir un infarto”, dice Stern. “Pero eso también puede ocurrir durante un discurso en un cumpleaños si la emoción es demasiado intensa”.



Los restos de la Escuela
Especializada 134, en Járkov.

Mientras tanto, en Ucrania...

*Después de cuatro años de guerra, esto es lo que
noto en los ojos de quienes se ven obligados a huir.*

FOTOS: UNHCR

Federico Sersale

JEFE DE LA OFICINA DE ACNUR EN DNIPRÓ (UCRANIA)

Hace unas semanas, mi querida abuela Rita falleció a sus 99 años. Unos meses antes durante su cumpleaños cuatro generaciones de nuestra familia nos reunimos en Buenos Aires para celebrar su vida y la sabiduría que ha compartido con cada uno de nosotros. La vi radiante, rodeada de hijos, nietos y bisnietos. Aún no sabía que sería su último cumpleaños, pero no pude evitar pensar en la realidad tan diferente a la que se enfrentan muchas personas mayores, a miles de kilómetros de Argentina: la de Ucrania, donde millones de personas acaban de sobrevivir el invierno más duro desde el inicio de la guerra a gran escala que asola el país desde hace cuatro años y ahora siguen enfrentando guerra incesante y desplazamiento forzado en el verano.

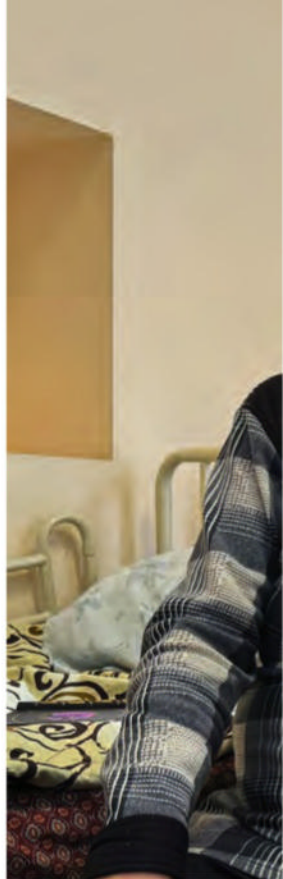
Al frente del trabajo de ACNUR, la Agencia de la ONU para los Refugiados, en el este de Ucrania, soy testigo cada día del impacto que tiene la guerra sobre las familias. Las zonas en las que mi equipo y yo brindamos asistencia humanitaria se encuentran entre las más castigadas por la guerra, muy cerca de una línea del frente que cambia constantemente. Mi trabajo consiste en apoyar a personas en el momento en que están tomando una de las decisiones más difíciles de su vida: quedarse en sus hogares y arriesgar la vida, o abandonarlo todo y huir hacia lo desconocido.

“Irnos no fue fácil; la incertidumbre daba miedo. Aún echo de menos nues-

tra casa, incluso la sopa que había cocinado el día antes de marcharnos”, me contó Svitlana, de 63 años. Había sido evacuada recientemente de una zona cercana al frente en la región de Zaporizhzhia, al sureste del país, y la conocí en un centro que ofrece alojamiento temporal a personas desplazadas internas con discapacidad o movilidad reducida.

Svitlana estaba sentada en una silla de ruedas, arrancada de su hogar y con toda su vida anterior hecha añicos. Cuando ella y su marido, Oleksandr, aceptaron finalmente ser evacuados, su casa ya había sufrido daños por los bombardeos y apenas quedaba algo de su pueblo. Fueron trasladados en un vehículo blindado, sin saber adónde los llevarían.

La historia de Svitlana refleja la realidad de millones de ucranianos cuyas vidas han sido trastocadas por la guerra. Y las personas mayores son las que más sufren, a menudo enfrentándose a



(Abajo): Svitlana y su marido
Oleksandr en su hogar temporal;
(der.) El autor en la ciudad de Dnipró.



estos desafíos en soledad. Mi abuela, que vivió el turbulento siglo XX y la Segunda Guerra Mundial —y que fue activista por los derechos de las personas mayores—, siempre me recordaba que el desplazamiento forzado afecta de manera distinta a las personas mayores: abandonar el hogar es más difícil, la adaptación es más lenta y las pérdidas se sienten con mayor profundidad.

En Ucrania veo esto todos los días. Muchas personas mayores se niegan a

abandonar zonas con hostilidades en curso porque se sienten profundamente unidas a sus hogares, que en muchos casos han pertenecido a sus familias durante generaciones. O porque deben cuidar de familiares vulnerables, proteger a sus mascotas o su ganado, o simplemente porque no pueden soportar la idea de marcharse. “Preferimos morir aquí, donde está enterrada toda nuestra familia”, es una frase que escuchamos con frecuencia

en las comunidades cercanas al frente.

Quienes sí huyen tienen que dejar atrás toda una vida y recurrir a su resiliencia y fortaleza para reinventarse en otros lugares, con el apoyo de organizaciones humanitarias como ACNUR, que trabaja para ayudarles a sobrellevar el desplazamiento, recuperarse y preservar su dignidad.

Solo en el último año, más de 250,000 residentes han abandonado la región oriental de Donetsk —epicentro de la actual ofensiva rusa—, mientras continúan las evacuaciones en las regiones vecinas de Dnipropetrovsk, Járkov, Sumi y Zaporíyia. Casi la mitad de quienes son evacuados y pasan por los

centros de tránsito —establecidos por el gobierno, donde ACNUR y otros actores humanitarios prestan apoyo— son personas mayores o con movilidad limitada.

Mientras Ucrania pasa el cuarto año de esta guerra a gran escala, también sigue los intentos globales por encontrar una salida o, por lo menos, un cese de las hostilidades. Ucrania y su población necesitan la paz: el fin de los ataques constantes, de la muerte de sus ciudadanos y de la destrucción de viviendas e infraestructuras civiles. Pero esa paz debe ser duradera y estar basada en la justicia y en el respeto del derecho internacional.

En enero de 2026, Natalia y su esposo paseaban a su perro, en la ciudad de Dnipró, cuando sobrevino un ataque que dañó el edificio donde vivían.



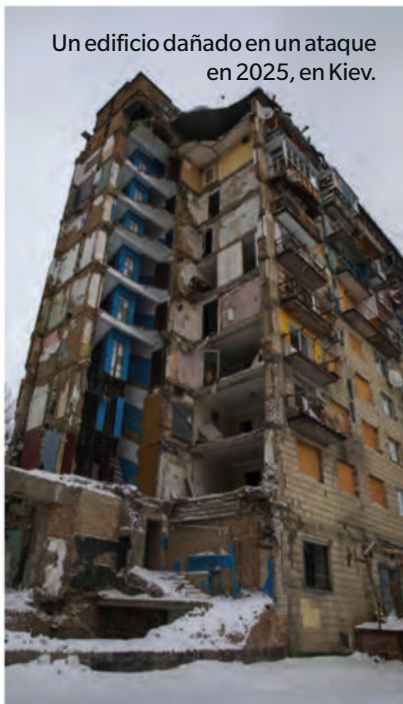
FOTO: (IZQ.) UNHCR/NGO PROLISKA.

Al mismo tiempo, veo con claridad que las necesidades sobre el terreno no han disminuido; por el contrario, han aumentado, por ejemplo, a medida que el invierno iba estrechando su cerco sobre Ucrania. El pasado invierno, millones de familias pasaron semanas sin calefacción ni electricidad cuando las temperaturas exteriores descendían hasta los -18°C. La población, incluidos algunos de mis propios colegas, dormía completamente vestida en viviendas heladas y a oscuras, sin poder cocinar, darse una ducha caliente o cargar sus dispositivos electrónicos. Para las personas mayores, las personas con discapacidad y las familias con recursos limitados, estas condiciones suponen una amenaza para la vida. Cuando contamos con financiación suficiente, proporcionamos ayuda vital como la reparación de viviendas dañadas y la instalación de aislamiento y sistemas de calefacción, para ayudar a la población a sobrevivir al duro invierno.

Cuando pienso de nuevo en Svitlana, recuerdo la energía de su mirada mientras hablamos. A pesar del miedo, de la pérdida y del desarraigo forzado, sus ojos seguían llenos de esperanza. “Aquí no hace frío y hay paz, y la gente es amable. Nunca pensamos que nos tratarían con tanto mimo”, me dijo al hablar de su vida en el alojamiento temporal. Svitlana y su marido están ahora a salvo y han recibido apoyo de nuestra organización.

Pero hay millones más como ellos en

Un edificio dañado en un ataque en 2025, en Kiev.



toda Ucrania: personas que han sido desplazadas por la fuerza, familias que afrontan otro invierno en hogares dañados por la guerra mientras el conflicto continúa. ACNUR seguirá apoyando a quienes se han visto obligados a huir o han resultado afectados por la guerra en Ucrania.

Mi mensaje es sencillo: estas no son cifras abstractas; detrás de cada número hay hombres y mujeres, niños, niñas y personas mayores que no deberían enfrentarse a otro año más de guerra. ♦

An underwater photograph showing a vibrant coral reef on the left side, with various types of coral in shades of orange, red, and green. The water is a deep blue. In the center-right, the dark silhouette of a diver is visible, swimming towards the right. Small fish are scattered throughout the water. The overall scene is bright and clear.

¡QUE VENGAN LOS TIBURONES!

¿SE HARÁ REALIDAD EL MAYOR SUEÑO DE
LA VIDA DE UN BUCEADOR EN EL MAR ROJO?

Yassin Musharbash

FOTOS: (IZQ.) GETTY IMAGES; (MITTE) © MARTIN STRMISKA/ALAMY STOCK PHOTO;
(DER.) IMAGEBROKER.COM/ALAMY STOCK PHOTO



LOS TIBURONES SON los depredadores por excelencia. Han reinado en los océanos durante al menos 400 millones de años. A mucha gente le parecen repulsivos, pero a mí me parecen hermosos y elegantes. Quiero encontrarlos en su hábitat natural, aunque soy inferior a ellos en todos los aspectos y tengo que confiar en el hecho de que los tiburones prácticamente no tienen interés en los humanos como presa.

Por eso quiero ir al arrecife Elphinstone en el Mar Rojo. Es famoso por su alta probabilidad de encuentros con tiburones. Se encuentra a unos 15 kilómetros de la costa egipcia, en mar abierto. El arrecife mide poco menos de 400 metros de largo, tiene un máximo de 40 metros de ancho y se encuentra a solo un metro por debajo de la superficie del agua. Pero en los lados largos, desciende casi verticalmente hacia profundidades insondables.

En los lados norte y sur, sin embargo, hay mesetas naturales que descienden en escalones hasta una profundidad de 55 metros. Desde estas mesetas, en particular, se avistan con frecuencia tiburones: tiburones martillo en el norte, tiburones grises de arrecife en el sur y tiburones oceánicos de punta blanca. También tiburones ballena.

Como buceador, elijo mi alojamiento basándome en criterios estratégicos: un arrecife cercano lo más espectacular posible y un centro de buceo de buena reputación en las inmediaciones

que cubra todos los puntos de inmersión de la región que me interesan. Elijo el *Hotel Solymar Reef Marsa* cerca de Port Ghalib.

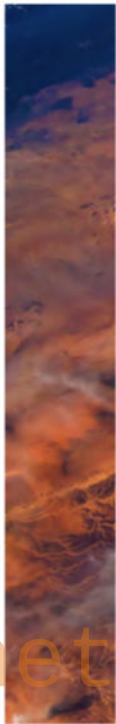
Quizás deba explicar brevemente que un centro de buceo es indispensable. Aquí puedes aprender a bucear o tomar cursos avanzados. Y desde aquí se ofrecen diariamente excursiones guiadas a los sitios de buceo relevantes. Guiadas significa que te acompañan guías de buceo que saben lo que los turistas buceadores como yo no sabemos: qué corrientes pueden ser peligrosas, dónde les gusta esconderse a las criaturas marinas más interesantes, cuánto plomo necesito atar a mi cinturón en las condiciones locales.

En un pasillo del centro de buceo junto al *Solymar Reef Marsa*, hay un calendario semanal de excursiones: cada una ocupa una página con una breve descripción del destino, un pequeño mapa pintado, algo de información sobre cómo llegar (autobús, barco, lancha rápida), lo que podrías ver allí con un poco de suerte (manatíes, tortugas, rayas, delfines), y así sucesivamente.

“¡Quiero ir al Arrecife Elphinstone!”, digo con un ligero tono de pánico en la voz porque no encuentro el destino de mis sueños en la pared.

“Fuimos allí esta mañana, un grupo de nosotros está allí ahora mismo”, responde Asa, una diver-

FOTOS: (ARRIBA) RLS PHOTO/ALAMY STOCK PHOTO; (MEDIO) GETTY IMAGES; (ABAJO) GETTY IMAGES/ROBERTO MACHADO NOA





En el arrecife de Elphinstone, los buceadores tienen muchas posibilidades de encontrarse con un tiburón.



Tanques de aire comprimido a la espera de la próxima inmersión.



El Mar Rojo es una zona de buceo apta incluso para principiantes.



El buceador no parece
molestar a la tortuga
marina



Un pez león emerge de
debajo de una repisa
rocosa.

tida mujer iraní de cabello rubio corto que, por lo que puedo deducir, dirige el centro.

“Pero... ¿van a ir allí otra vez esta semana?”

“Quizás”, dice Asal.

De alguna manera se resolverá, pienso mientras me pongo el equipo. Primero, es hora de la primera inmersión. Un largo muelle se adentra en el mar desde la playa del hotel. Bajamos por la escalera al final, nos zambullimos y aterrizamos justo en el arrecife de la casa.

Es un poco como volver a casa: un arrecife típico del Mar Rojo, visibilidad brillante y corales blancos, amarillos, verdes y morados. Rocas cubiertas de vegetación. Fondo arenoso. Entre ellas, bancos de peces estandarte de colores vivos se mueven rápidamente. Junto a ellos flotan peces mariposa amarillos, peces ángel pavo real rayados, un pez loro, peces payaso que se esconden en las anémonas, y allá abajo, en el fondo: ahí yace la primera de muchas rayas de manchas azules, y ahí, bajo el saliente rocoso, un pez león está estacionado.

El buceo es agotador, algo de lo que solo uno se da cuenta realmente cuando sube con dificultad las escaleras después de la inmersión con el pesado equipo. Y el buceo es adictivo. Creo que es por la maravillosa sensación de ingravidez; es un poco como volar: te mueves en tres dimensiones a través de un mundo que de otra manera estaría oculto, subiendo y bajando, deslizándote y flotando.

Una inmersión aquí suele durar entre 45 y 60 minutos, y al terminar inmediatamente quieres más. Por eso, de vuelta en la base, me inscribo de inmediato con Asal y su colega Nicole para los próximos días.

El segundo día salimos en el barco de buceo hacia una larga bahía con una pradera de pastos marinos en el centro. Los prados de pastos marinos están amenazados en todo el mundo como consecuencia de la contaminación de los mares. En el Mar Rojo, son especialmente importantes como fuente de alimento para las tortugas marinas y los manatíes, también conocidos como dugongos.

Hay buceadores con esnórquel a bordo que quieren ver dugongos. Sus posibilidades no son nada malas, porque el agua es clara y flotar en la superficie les permite explorar un área más amplia. Nosotros, los buceadores, nos dedicamos primero al arrecife vecino. Después de salir a la superficie y guardar nuestro equipo, los guías y capitanes de los barcos vecinos de repente silban y gritan. ¡Se ha avistado un manatí!

De vuelta en la base, hay buenas noticias: ¡Elphinstone está en marcha! ¡Mañana! Reunión en la base: 5:30 a.m. Estoy lleno de expectativa. Pero también: emocionado. ¿Podré ver tiburones? Y si es así, ¿seré capaz de reaccionar adecuadamente? Al bucear, es importante seguir unas reglas muy estrictas. La más importante es que, si algo sale mal, si te sorprendes o te sientes abrumado —por ejemplo, porque un tiburón te mira de repente a los ojos—, debes mantener la calma.

¿Por qué? Porque esa es la única forma de reprimir tus instintos. Un instinto, por ejemplo, sería: quiero salir de aquí, quiero subir a la superficie inmediatamente. Pero a cierta profundidad, puede ser fatal simplemente lanzarse hacia la supuesta seguridad de la superficie.

Así que estos son los extremos entre los que vacilo la noche anterior, mientras trato de dormir temprano: ¡Ojalá vea tiburones de cerca mañana! ¡Ojalá los tiburones no se acerquen demasiado a mí! Duermo inquieto. Es raro que los tiburones ataquen a los humanos. Las muertes por mordeduras de serpientes o perros son mucho más comunes. Pero sucede, incluso en esta zona. Poco después de Navidad de 2024, un tiburón atacó y mató a un buceador frente a la costa de Marsa Alam.

A la mañana siguiente, al amanecer, partimos: Sajjid, Daniel, quien será mi compañero, es decir, con quien formaré un equipo de dos personas dentro del grupo, y yo, además de un italiano y un

Un enjambre de peces
soldado retoza en el
arrecife.



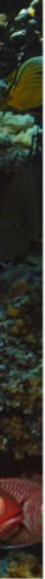
Las medusas orejadas
están en el menú de
muchos peces y tortugas.

checo. Manejamos unos 20 minutos y luego nos subimos a una lancha rápida en un pequeño puerto. Las olas son bastante altas, la lancha se adentra a toda velocidad en mar abierto, tenemos que agarrarnos fuerte, el viaje nos revuelve el estómago.

Cuando llegamos al arrecife tras otros 20 minutos, ya hay seis o siete lanchas de buceo fondeadas. Era de esperarse, ya que el arrecife de Elphinstone está considerado uno de los mejores lugares de buceo del mundo. Amarramos el barco y nos ponemos el equipo. Se ba-

lancea y se sacude, y hay poco espacio. Todo es agotador y difícil; bucear tan lejos en el mar es algo completamente diferente. Sajjid dice: "Si los tiburones se acercan a ti, ponte de pie en el agua. Mantén los brazos pegados al cuerpo. Muévete lo menos posible. Entonces los tiburones probablemente solo nadarán entre ti. A veces son curiosos. Si vienen directamente hacia ti, empújalos suavemente para alejarlos". ¿Acaba de decir Sajjid que debería empujar a un tiburón para alejarlo?

El arrecife es un reto para los buceadores por varias razones. Hay corrientes que cambian constantemente de dirección. Pueden empujarte hacia mar abierto, y entonces tienes que luchar contra ellas y gastar mucho aire. Es fácil perder el rumbo. Tiendes a bucear a gran profundidad porque quieres ver a los tiburones, y eso siempre es más arriesgado que una inmersión a



poca profundidad.

Tienes que estar atento a tu consumo de aire y también al tiempo que puedes permanecer a esa profundidad debido al enriquecimiento de nitrógeno en la sangre.

Sajjid da la señal, nos dejamos caer hacia atrás por la barandilla y nos sumergimos. A la izquierda: la pared escarpada, un macizo increíble; casi te da vértigo cuando miras hacia abajo. A la derecha: el mar abierto, de un azul profundo. Ahí es donde viven los tiburones. Aquí, sus cuerpos se destacarían en un blanco plateado antes de aparecer frente a nosotros segundos después, si así lo desean.

Es una de las inmersiones más impresionantes y agotadoras de mi vida. Después de 16 minutos, se me corta la respiración por un instante: ¿es ese un cuerpo grande que se mueve rápido con una mancha blanca a la derecha, como la que tendría un tiburón de arrecife de punta blanca? Pero mientras sigo buscando, no veo nada más. Demasiado poco para hacerle una señal a mi compañero. Demasiado para no emocionarme.

Aguantamos casi tres cuartos de hora, lo cual está bien a esta profundidad. No vimos ningún tiburón. Pero aún nos queda una segunda inmersión. A medida que ascendemos gradualmente, Sajjid lanza su boya inflable roja a la superficie, que es la señal para nuestro guía del barco. Se supone que debe recogernos. Cuando finalmente llegamos a la superficie y mira-

mos a nuestro alrededor, no hay rastro del barco. En cambio, las olas rompen sobre nuestras cabezas.

Tenemos que dar patadas en el agua. Esperar. Dar patadas. Siento cómo me agota las fuerzas. Otros barcos nos ven y buscan al nuestro. Pasan los minutos. Finalmente, llega nuestro barco, pero ahora tenemos que pasar de alguna manera por encima de la barandilla con el oleaje. Lo consigo con mis últimas fuerzas. El barco se balancea. Me doy cuenta de lo agotado que estoy. Me siento mal. Y entonces hago lo que los egipcios llaman eufemísticamente “dar de comer a los peces”: vomito en el Mar Rojo.

Tenemos una hora de descanso entre inmersiones. Espero recuperarme a tiempo, y al principio creo que podremos continuar, pero mientras armo mi equipo, tengo que vomitar de nuevo. Ahora está claro: la segunda inmersión se realizará sin mí.

Los demás bucean sin mí durante 45 minutos mientras yo me balanceo en el mar con nuestro guía y sigo sintiéndome mal. Unos 45 minutos es mucho tiempo para pensar si quiero que los demás se encuentren con sus tiburones, o si en secreto espero que regresen con las manos vacías. No estoy orgulloso de ello. Me lleva un rato aceptarlo y decidir: les dejaré tener al tiburón. Esta vez tuve mala suerte, pero el mar no es un zoológico y no debería serlo. “El mar siempre tiene la razón”, dicen los habitantes de Númenor, como saben los fans de la serie *El señor de los anillos*.

Y es cierto: ¡el mar siempre tiene la razón! Porque el mar me compensa, al día siguiente, de una manera conmovedora. En la bahía de Marsa Asalaya, experimento la felicidad a una profundidad de 16 metros. En el agua cristalina, una forma redondeada emerge de la pradera de algas frente a mí, tomando forma y finalmente revelándose como una tortuga marina.

Mastica tranquilamente algas mientras tres peces limpiadores lamen su caparazón de hermosos patrones. Me deslizo hacia ella, lo que no le molesta en absoluto. Sigue masticando, y me permite observarla, literalmente cara a cara. Si extendiera la mano, podría tocarle la cabeza. Me sumerjo por encima de ella, a su alrededor, floto a su lado durante unos minutos, me coloqué boca abajo en el agua frente a ella para poder observar mejor a la criatura. No sé muy bien por qué, no es tan especial encontrarse con una tortuga en el Mar Rojo, pero me siento conmovida y feliz, tranquila y en paz con el mundo.

Sigo buceando durante tres días

más, viendo más arrecifes, peces aún más coloridos, paisajes submarinos gigantescos, algunos pulpos y una raya torpedo, e incluso veo delfines desde el barco.

Por supuesto, un tiburón supera a todos ellos en el cuarteto de criaturas marinas, incluso a una tortuga. Y sigo queriendo ver un tiburón. ¡Quiero ver muchos tiburones! El hecho de que un grupo de buceadores que partió de nuestra base haya podido observar tiburones bebés (¡tiburones bebés!) en otro lugar me da un poco de envidia. El hecho de que el último día de mis vacaciones, otro grupo se encontrara con un enorme tiburón ballena en el arrecife de Elphinstone, que al parecer nadó a su alrededor durante minutos, tal como lo documentan sus videos submarinos, hace que me resulte difícil mantener la calma. ¡Dame tiburones!!

Y, sin embargo, me he resignado. Los minutos que pasé en la pradera de algas marinas con mi tortuga son momentos de este viaje que me llevaré conmigo de regreso al frío Berlín.💎



Frases y enseñanzas

Cuando mi madre me lanza miradas venenosas, cuando mi padre me señala la puerta, cuando la institutriz grita, las tías maldicen, los criados amenazan, los perros ladran... entonces es un placer.

EDUARD VON BAUERNFELD, ESCRITOR AUSTRIACO (1802-1890)

La humanidad se toma a sí misma demasiado en serio. Ese es el pecado original del mundo. Si el hombre de las cavernas hubiera sabido reírse, la historia del mundo habría sido diferente.

OSCAR WILDE, ESCRITOR IRLANDES (1854-1900)

COSAS DE CHICOS



“Hoy trabajo desde casa”.

Cierta vez, mientras manejábamos hacia el parque, mi sobrino de 12 años dijo: “Tengo un gran esguince en la pierna”.

Preocupado, mi hijo de 3 años preguntó: “¿Es un tipo de dinosaurio?”

—C. STANICH-SMITH,
Estados Unidos

Un compañero de trabajo estaba en el funeral de su abuela cuando, de pronto, su hijo de 5 años se giró hacia él y le susurró: “¿Cuándo va a ser un esqueleto?”

—SCOTT WILLIAMSON,
Estados Unidos

Cuando mi hijo era más chico, un día mi madre y yo lo llevamos a recoger arándanos. En vez de ponerlos en el cesto, mi hijo empezó a comérselos. Al darse cuenta, mi mamá se rio y le dijo:

—Nicolás, pon los arándanos en el cesto.
—¿Mi boca es mi cesto!
—exclamó el pequeño.

—NANCY DUARTE,
Canadá

En una ocasión, llevé a mi hijo de 8 años a ver a talentos locales interpretar papeles memorables de las múltiples obras de Shakespeare. Tras

observar atentamente a los actores durante una hora, mi hijo me dio un codazo y dijo: “¿Cuál es Shakespeare?”

—ASHLEY ASHFIELD,
Reino Unido

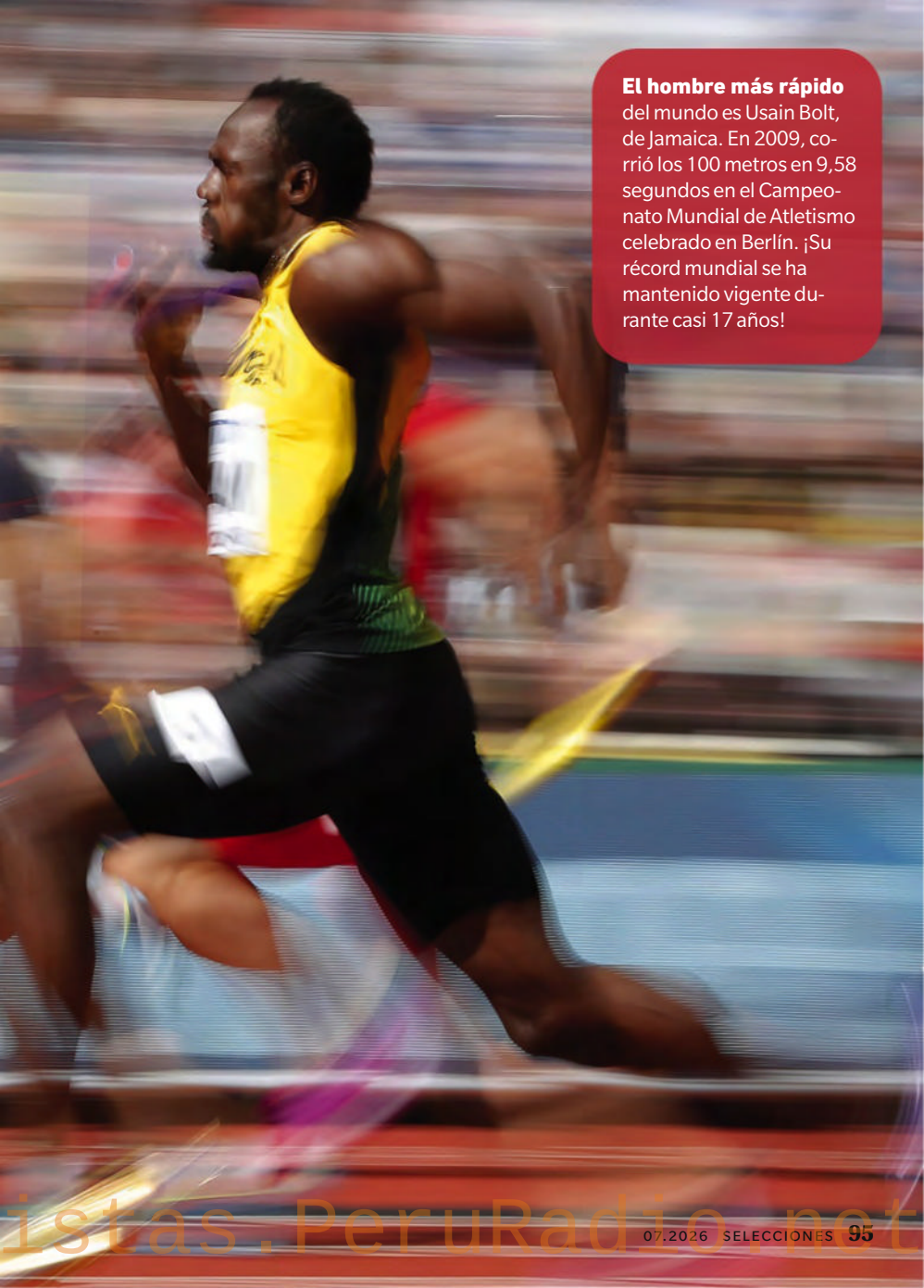
Abrió una botella de lavandina delante de mi sobrino. Me preguntó cómo lo había hecho porque, cuando él lo intentó, no pudo. “Es porque tiene un cierre de seguridad para niños”, le expliqué. El pequeño miró la botella y dijo: “¿Cómo sabía que yo era un niño?”

—@AZEDI

¡Qué rápido!

Ya sea un velocista, un caracol o una sonda espacial: la velocidad es relativa.

Doris Kochanek



El hombre más rápido
del mundo es Usain Bolt,
de Jamaica. En 2009, co-
rrió los 100 metros en 9,58
segundos en el Campeo-
nato Mundial de Atletismo
celebrado en Berlín. ¡Su
récord mundial se ha
mantenido vigente du-
rante casi 17 años!

El récord de velocidad entre los animales terrestres lo ostenta el guepardo. Puede acelerar de cero a hasta 110 km/h en solo unos segundos. Sin embargo, este gran felino no puede mantener esa velocidad por mucho tiempo, por lo que el *sprint* suele ir precedido de un acecho lento.



En la Fórmula 1, no solo los autos de carrera son rápidos, sino también los equipos de boxes durante las paradas en boxes. ¡Los mejores equipos pueden cambiar los neumáticos en menos de dos segundos!



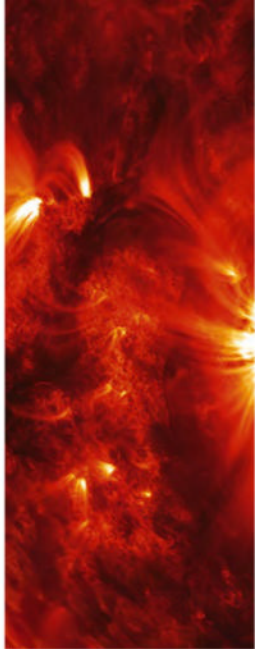


Estornudar es una de las funciones corporales más rápidas en los seres humanos. El flujo de aire alcanza una velocidad máxima de unos 15,9 metros por segundo y puede impulsar gotitas —y patógenos— hasta ocho metros.



Si un avión vuela más rápido que la velocidad del sonido —es decir, a más de 1.200 km/h—, rompe la barrera del sonido con un fuerte estruendo. En ocasiones, esto también crea una nube en forma de anillo que la aeronave parece atravesar.

Las películas consisten en una rápida sucesión de fotogramas individuales. Para que un espectador perciba un movimiento natural deben pasar ante sus ojos más de 16 fotogramas por segundo.



FOTOS (DE IZQ. A DER.): CHRIS HOWES/WILD PLACES PHOTOGRAPHY / ALAMY STOCK PHOTO; NASA/JOHNS HOPKINS APL/STEVE GRIBBEN; GETTY IMAGES/MINH HOANG
CONG/500PX



The top image shows the Parker Solar Probe spacecraft in a close orbit around the Sun. The probe is a complex of dark, heat-reflective panels and instruments, with a prominent heat shield. It is positioned against the bright, fiery background of the Sun's corona, which is a swirling mass of orange and red plasma. The probe's solar panels are extended, and various scientific instruments are visible on its exterior.

La sonda espacial Parker Solar Probe está dando vueltas alrededor del Sol a casi 700.000 km/h. Es el objeto fabricado por el hombre más rápido y su objetivo, entre otras cosas, es determinar por qué la corona solar es más caliente que su superficie.



Un caracol suele moverse a unos ocho centímetros por minuto. ¡Eso significa que el velocista y plusmarquista mundial Usain Bolt es más de 8.000 veces más rápido! A diferencia de él, sin embargo, los caracoles también pueden trepar por obstáculos verticales.





No somos tan inteligentes

La gente tiende a creer que es más inteligente de lo que realmente es. El psicólogo David Dunning sobre las trampas de este efecto y el poder de los pseudoexpertos.

Verena Müller

TODOS HEMOS PASADO por eso: en la vida cotidiana, en las redes sociales y en las secciones de comentarios, nos encontramos constantemente con personas que se creen particularmente inteligentes, aunque en realidad no tienen ni idea. Los psicólogos David Dunning y Justin Kruger descubrieron el fenómeno detrás de esto —que ahora lleva su nombre— ya en 1999. Según sus hallazgos, son aquellos que son particularmente incompetentes quienes se consideran superiores. El punto clave aquí es que nadie es inmune a esto.

PREGUNTA: *Junto con Justin Kruger, descubrió que a menudo son precisamente aquellos que saben menos quienes se consideran más competentes. ¿Por qué es así?*

DAVID DUNNING: A menudo creen que son casi tan inteligentes como quienes realmente tienen conocimientos en un campo. Solo que no saben cuánto es lo que no saben. Reconocer lo que no se sabe es una habilidad que primero hay que desarrollar. Además, la gente suele dar con respuestas que suenan convincentes. Esto les da confianza, aunque las respuestas sean erróneas.

¿Quiénes son especialmente propensos a sobreestimar a sí mismos?

Todos nos sobreestimamos de manera constante, a veces más, a veces menos. Solo en 2020, hubo más de

300.000 visitas al hospital en los Estados Unidos debido a accidentes de bricolaje. Nuestra investigación ha demostrado que muchas de estas personas habían juzgado mal sus habilidades. Dado que hoy en día cualquiera puede buscar cualquier cosa en Google en cualquier momento, se crea la sensación de que “yo mismo puedo ser un experto”. Esto también se hace evidente en el hecho de que cada vez más personas recurren al “Dr. Google”. Un tercio de ellas se autodiagnostica erróneamente, y muchas se consideran mucho más enfermas de lo que realmente están. En otros estudios, preguntamos a las personas sobre términos financieros, algunos de los cuales eran inventados. El 91 por ciento afirmó conocer al menos uno de los tres términos inventados.

¿Hay ciertas personas que se consideran particularmente superiores?

Por supuesto que hay personas que, en el fondo, piensan que son mejores que todos los demás. Pero eso es diferente del efecto Dunning-Kruger. Esos son narcisistas. En el caso de la sobreconfianza moderada, depende más de la situación. Los hombres, por ejemplo, se consideran superiores en los deportes y las ciencias naturales, mientras que las mujeres tienden a hacerlo en el lenguaje y las habilidades sociales. Los principiantes, sin embargo, son particularmente susceptibles: su confianza en sí mismos crece mucho más rápido que su conocimiento real.



DAVID DUNNING

es profesor de psicología en la Universidad de Michigan, en los Estados Unidos. En su investigación, este académico de 65 años se centra principalmente en las discrepancias entre la autopercepción y los hechos medibles, así como en cómo nos perciben los demás y en la influencia de los factores psicológicos en la toma de decisiones. Se dio a conocer por el efecto Dunning-Kruger, que él y el psicólogo social Justin Kruger descubrieron y que lleva sus nombres.

¿Cómo descubrió la conexión entre una alta confianza en sí mismo y un conocimiento limitado?

Me di cuenta de que muchas personas en la televisión, pero también en la universidad, creían que eran más inteligentes de lo que realmente eran. Me preguntaba cómo podían no darse cuenta de esto. Justin Kruger y yo desarrollamos entonces unas pruebas. Los estudiantes respondían preguntas de lógica y gramática y calificaban chistes como gracioso o no. Aquellos que obtuvieron

resultados particularmente malos estaban convencidos de que lo habían hecho bien. Lo que más me sorprendió fue lo grande que era la brecha entre su conocimiento real y su autoevaluación. Incluso cuando les mostramos los resultados de los demás —dándoles la oportunidad de evaluarse a sí mismos de manera más realista— no corrigieron su imagen inflada de sí mismos.

El efecto Dunning-Kruger se ha convertido desde entonces en un concepto bien establecido. Usted se encuentra entre los psicólogos más citados a nivel mundial. Al mismo tiempo, algunos expertos dudan de que el efecto exista siquiera. ¿Sobreestimó sus resultados?

Lo que ciertamente no subestimé fue el interés en los resultados, ni las críticas. Los críticos, sin embargo, se centran exclusivamente en el estudio original y sus bien conocidas debilidades estadísticas. Sin embargo, el efecto ha sido confirmado en muchos estudios posteriores.

Si se observan las redes sociales y las secciones de comentarios, se podría pensar que muchos creen conocer la solución correcta a problemas complejos como la política de pensiones. ¿Ha aumentado este supuesto sentido de superioridad en los últimos años?

Desafortunadamente, no tenemos datos al respecto. Pero sí sabemos que este efecto siempre ha estado presente. Hace ya cien años, los diarios realizaban encuestas sobre lo que la gente

sabía de política y lo que creía saber. Incluso en aquel entonces, la brecha era amplia. Internet simplemente la ha hecho más visible.

¿De qué manera?

Ahora la gente puede difundir sus creencias mucho más lejos a través de las redes sociales y los podcasts, incluso si son objetivamente incorrectas. Así que es muy posible que el efecto se haya generalizado. Además, ahora existe un mercado que se nutre de convencer a la gente de “verdades” absurdas, dándoles así la sensación de que son superiores a los demás.

Los llamados expertos suelen dar la impresión de estar muy seguros de sí mismos. La gente tiende a escucharlos más que a quienes admiten que no saben algo.

La gente presta más atención a la persuasión de un mensaje que a su credibilidad. Cuanto más convencido parece alguien, más le creen las personas, sin importar cuánto sepa realmente. La gente tiende a ser crédula. En última instancia, esto puede llevar a que el conocimiento genuino y los verdaderos expertos gocen de menos confianza. Estudios a largo plazo muestran que la gente desconfía cada vez más de las instituciones tradicionales, como los gobiernos, los medios de comunicación o la comunidad científica. Las redes sociales desempeñan un papel central en esto. Amplifican las cámaras de eco donde las opiniones de los ex-

pertos se relativizan o se desacreditan activamente.

¿Por qué escuchamos y confiamos en las voces más fuertes por encima de todas las demás?

Desde una edad temprana, aprendemos a seguir a quienes irradian confianza en sí mismos. Creemos que deben saber la verdad. A menudo es difícil saber si esa confianza en sí mismo está justificada o no. Además, en las conversaciones, estamos condicionados a asumir que la otra persona solo dice lo que cree que es verdad, y nosotros hacemos lo mismo. Por eso tendemos a estar de acuerdo al principio, incluso si en realidad pensamos que es una tontería. Además, tendemos a creer más a las personas que se parecen a nosotros.

¿Cómo podemos evitar seguir principalmente a quienes se sobreestiman a sí mismos?

Siguiendo el ejemplo de Finlandia.

¿Finlandia?

El país lleva casi cien años en una guerra de información con Rusia. Por eso, a la población se le enseña a pensar críticamente desde el jardín de infantes. Se aprenden los fundamentos de la verificación de datos, como: ¿Dicen lo mismo otras fuentes? A corto plazo, puedes preguntarte a qué señales de una persona respondes y si son las correctas: ¿Estoy reaccionando a su confianza en sí misma, a su actitud ele-

gante? Durante la pandemia de COVID-19, por ejemplo, la gente a menudo prestaba atención solo a si alguien era profesor en una universidad de renombre, en lugar de criterios más precisos como la especialización en epidemiología en lugar de, por ejemplo, derecho. Todos deberían aprender a pensar como un periodista o un verificador de datos. Por supuesto, hay que tener en cuenta que incluso los expertos a veces se equivocan.

¿Qué se deduce de esto?

En términos generales, estas personas, por supuesto, aciertan con mucha más frecuencia que los legos y son mejores para detectar los errores de los demás. Sin embargo, cuando ellos mismos cometen errores, rara vez los reconocen. Dado que a menudo ocupan puestos de poder, esta falta de perspicacia puede ser fatal.

¿Cómo se acerca a amigos o colegas que se consideran superiores a usted?

Preguntándoles cortésmente si podrían estar equivocados: ¿Cómo podría ser la situación en realidad bastante diferente? ¿Cuál es el argumento más sólido de quienes sostienen la opinión contraria? Por supuesto, algunos no entrarán en el debate. Pero la mayoría simplemente aún no ha considerado la otra perspectiva.

A las personas afectadas les falta autorreflexión. ¿Cómo podemos ayudarlas a salir de esto?

Empezando por mí mismo. Quiero aprender, vivir aventuras y descubrir nuevas perspectivas. Eso hace que la vida sea más emocionante que la rutina constante. En mi opinión, transmitir esta actitud a los demás es la mejor manera.

¿Y cómo reconoces si te estás sobreestimando?

Por lo general, eso es muy difícil. Las personas tienden a creer que su perspectiva es la correcta y buscan confirmación en personas que piensan igual. Por eso, hay que cuestionarse constantemente a uno mismo y buscar regularmente una segunda opinión, tal vez incluso encontrar un mentor que pueda ofrecer críticas constructivas. Se aprende más de quienes no están de acuerdo contigo.

¿Tiene el efecto Dunning-Kruger algún aspecto positivo?

Sobreestimarse a uno mismo puede ser motivador. Las personas se atreven a hacer cosas que de otra manera nunca habrían intentado. Los principiantes, en particular, se aventuran en nuevos territorios porque subestiman las dificultades y, al hacerlo, adquieren una valiosa experiencia. Algunos avances se produjeron solo porque alguien pensó: “No puede ser tan difícil”. Un cierto grado de exceso de confianza también fortalece la seguridad en uno mismo y protege contra la duda excesiva. No hay que confundir la seguridad en uno mismo con la autosatisfacción. ♦

LA HISTORIA DE UN HIJO DIFÍCIL QUE NO
QUIERE CRECER POR NADA DEL MUNDO...

La sonrisa de toda una vida

Dennis Smith

MI MADRE ME HIZO UN REGALO cuando era pequeño. No era algo tangible, pero lo conservé grabado en mi memoria. Solo tenía seis años en ese momento.

Era una sofocante mañana de sábado de 1946 cuando mi madre nos anunció a mi hermano mayor, Billy, y a mí que íbamos a pasar el día en Coney Island. Las paredes de nuestro edificio en la ciudad de Nueva York retenían el calor como las paredes de un horno, y

yo me alegré al oír el anuncio.

Fue un viaje de una hora en subterráneo hasta la arena blanca y aterciopelada. La playa estaba abarrotada: más de cien mil personas apiñadas en la arena ondulante entre el paseo marítimo y el Océano Atlántico.

Avanzamos lo más cerca posible del agua y extendimos nuestra manta del ejército, ya gastada por las polillas. “Esto no es lo mejor —dijo mi madre—, pero está bien”. Toda la vida se las arreglaba como podía.

Nos quitamos la ropa y nos quedamos en trajes de baño. Mi hermano



corrió hacia el agua, y justo en ese momento pasó un heladero, con una gran caja colgando del hombro. “¡Compren un helado!”, gritó.

Helado, pensé, ¡justo aquí en la playa! Pero, ¿cuánto costaba? Con mi madre siempre era mejor saber el precio de algo antes de pedirselo.

El heladero estaba a mitad de la playa y se dirigía hacia el paseo marítimo. Corrí tras él, zigzagueando entre las mantas, esquivando a la gente, levantando arena. Finalmente lo alcancé y le tiré de la manga. “¿Cuánto cuesta, señor?”, le pregunté.

“Especial para ti, chiquillo”, dijo. “Hoy son diez centavos”.

“¡Diez centavos! En el barrio solo cuesta cinco”.

“Bueno, aquí no hay barrio, chiquillo. Esto es la playa, y ¿por qué no miras a tu alrededor?”

Mi mamá nunca gastaría ni un centavo en un helado. Frustrado, bajé la cabeza y empecé a caminar de regreso a nuestra manta. Pero cuando levanté la vista, no vi ningún letrero familiar. Cada persona y cada manta en la arena eran diferentes, pero todos y todo parecían iguales. Había miles de personas: caminando, corriendo, de pie, sentadas, lanzando pelotas. Pero no podía ver a mi madre ni a mi hermano.

“Si alguna vez te pierdes —me había dicho mi madre—, ve al último lugar donde estuvimos juntos y quédate ahí”. El último lugar era nuestra vieja manta del ejército. Pero, ¿dónde estaba eso?

¿Alguien lo sabría? ¿Podría siquiera

hablar con un extraño, algo que mi madre me había dicho que nunca hiciera? Tenía tanto miedo, pensando en lo peor: ¿qué pasaría si nunca volvía a ver a mi madre? Empecé a temblar.

A mi izquierda, vi la escalera de madera por la que creía que habíamos bajado desde el paseo marítimo hasta la playa. Pero luego vi muchas más escaleras en todas direcciones, más escaleras de las que tenía dedos en las manos y los pies.

Corrí de una manta a otra, con lágri-

MI MADRE NOS CRIÓ A MI HERMANO Y A MÍ LO MEJOR QUE PUDO.

mas cayéndome por las mejillas.

De repente me encontré en una de esas escaleras, decidido a quedarme allí. Pero las escaleras estaban tan calientes como la arena, así que bajé rápidamente a las frescas sombras bajo el paseo marítimo.

Mientras estaba allí de pie, mirando como un centinela, recordé las cientos de cosas que había hecho con mi mamá, como ir a la iglesia, pasear por Central Park o escuchar la radio. La idea de no volver a verla nunca más me hacía sentir un nudo en el pecho. Mientras lloraba, pensé: “Mamá, me portaré muy bien si tan solo vinieras a buscarme”.

Y entonces la vi. Llevaba a Billy de la

mano, con una mueca en el rostro y los ojos encendidos. “¡Mamá!”, grité.

Se detuvo en seco, y su mirada severa y dura comenzó a derretirse. Me vio cuando salí corriendo hacia la luz del sol ardiente, y observé cómo una sonrisa se dibujaba en su rostro que nunca he olvidado —una sonrisa que era una exultación pura, voluminosa y completa que abarcaba todo su cuerpo—. “Por fin te he encontrado”, parecía decir. Todo su ser resplandecía de felicidad cuando me atrapé corriendo hacia sus brazos. Fue emocionante, esa sonrisa de mi madre, como lo es incluso ahora, al recordarla tantos años después.

Pero a partir de entonces, mi madre tuvo cada vez menos motivos para sonreír, pues el curso de la vida no se le iluminó a medida que crecíamos. Mi familia había recibido un duro golpe cuando yo aún gateaba. Mi padre, camionero, había sido un hombre sano, hasta que un día, inexplicablemente, su vida cambió de repente. Mi madre había regresado a casa, a nuestro departamento, y lo encontró sentado en una silla, rígido como si lo hubieran empotrado en yeso, incapaz de hablar o moverse. Sufría de catatonia profunda y lo llevaron a una institución estatal para enfermos mentales, donde viviría el resto de su vida.

Mi madre nos crió a Billy y a mí lo mejor que pudo, haciendo trabajos ocasionales en el vecindario para ganar dinero. Aun así, no pasaba un día sin que rezara para que mi padre saliera

del hospital. Sin un padre que me dijera quién era, cómo actuar y qué se esperaba de mí, me sentía perdido, como aquel día en la playa. Esta vez, sin embargo, vagaría durante años.

Busqué una figura paterna y la encontré fácilmente en los tipos duros del East Side de Nueva York. Se peleaban como locos por una palabra mal dicha o una mirada de reojo. Robaban para conseguir lo que querían. Yo quería ser como ellos, que me quisieran y me aceptaran.

Un día me subí a un auto robado con un tipo llamado Jimmy, y otro día le di un puñetazo a un tipo llamado Vinny porque no le gustó que le guiñara el ojo a su novia. Y luego, con un tipo llamado Frankie, di una calada larga y mareante a un cigarrillo de marihuana.

En la escuela, mientras tanto, era una molestia constante para mis maestros. Hablaba sin que me tocara. Hacía dibujos en lugar de hacer la tarea.

Cuando tenía 14 años, un maestro vino a nuestro departamento y se sentó frente a mi madre y a mí en la mesa de la cocina. “No ha ido a la escuela —dijo el maestro—, desde hace más de dos meses”.

Mi madre me miró, dándose cuenta de que le había estado mintiendo todas las mañanas durante todo ese tiempo. Vi una pequeña hinchazón húmeda en el rabillo de sus ojos. Sabía que no lloraría, sin embargo. No allí. No delante de un extraño.

Aunque yo era la causa del sufrimiento, mi madre no recibió ninguna

disculpa de mi parte. Tampoco cambié mi comportamiento. Al final tuvimos que acudir al tribunal de familia debido a mi constante ausentismo escolar. Dejé la escuela a los 15 años. Pronto empecé a contribuir a los gastos del hogar con el pequeño salario que ganaba repartiendo flores para una floristería y pintando muebles antiguos para un anticuario.

Aun así, algunas noches no volvía a casa. A menudo faltaba al trabajo. Varias veces me emborraché y dejé nuestro departamento hecho un desastre. Un vecino le dijo a mi madre que consumía heroína. Una y otra vez, mis acciones le causaban angustia y dolor a mi madre. Aun así, ella siempre me apoyó. “Tú sabes —me decía—, que puedes hacerlo mejor”. Entonces, un día, cuando tenía 16 años, me vi envuelto en una gran pelea a puñetazos y nos arrestaron a diez de nosotros. Mi madre le rogó a un abogado del barrio que tomara el caso sin cobrar nada. Él le dijo al juez que yo quería alistarme en el servicio militar, y el juez desestimó los cargos.

Fue una experiencia afortunada para mí, ya que dejé atrás los peligros de la ciudad y entré en un mundo de disciplina y responsabilidad. Durante esos tres años en el servicio, tuve tiempo para reflexionar sobre mi vida, y mis pensamientos a menudo se dirigían hacia mi madre. Finalmente me di cuenta de cuánto dolor le había causado —y de lo poco que había apreciado su difícil situación y su sufrimiento.

Cuando mi padre se fue de casa, fue mi madre, más que yo, quien se quedó completamente sola. Para mantenernos, mi madre limpiaba departamentos y lavaba y planchaba la ropa de los vecinos. Y mientras trabajaba duro en esa labor tan poco digna, mantenía la cabeza en alto y me transmitía una actitud ante el día a día: cien pequeños rayos de luz que me guiaban por el camino de la vida.

Cada semana traía a casa una pila de libros de la biblioteca y nos leía. Nos

MAMÁ SOLO DESEABA QUE SUS HIJOS FUÉRAMOS PERSONAS DE BIEN.

enseñó las lecciones que aprendió al crecer durante la Primera Guerra Mundial. “Sé justo y usa una camisa limpia”, solía decir cada vez que surgía un desacuerdo. “La justicia contará en el gran y definitivo recuento a las puertas del cielo”.

Mi madre no deseaba nada más que mi hermano y yo nos convirtiéramos en hombres decentes y responsables. Pero yo me había rebelado contra ella, desafiando su sueño a cada paso. Finalmente, casi demasiado tarde, tuve el sentido común de sentir vergüenza.

Pasaron los años y regresé al departamento sin ascensor en el East Side. Sabía que no volvería a caer en malas compañías, aunque todavía no estaba

del todo seguro de hacia dónde me dirigía. Mi madre, me di cuenta, estaba preocupada por mí.

Un día apareció un aviso de que se había programado el examen municipal para el Departamento de Bomberos de la ciudad de Nueva York, y me inscribí. En mi barrio, convertirse en policía o bombero era un signo de gran éxito social y logro. Para mí era una oportunidad para un verdadero comienzo en la vida. Me preguntaba si estaría a la altura, pero sabía que era hora de intentarlo.

“Los irlandeses están ascendiendo en la sociedad”, le dije a mi madre al salir de nuestro departamento para rendir el examen.

“Que tengas buena suerte”, me dijo, algo que solía decir cada vez que salía. Pero esta vez añadió las palabras “Presta atención”.

Presté atención, y poco después me encontré en el auditorio de un edificio público, formando parte de un grupo de doscientos, todos levantando la mano para prestar el juramento de bombero. Mi madre estaba sentada unas filas más atrás, y de vez en cuando

me daba la vuelta para hacerle un guiño. Cada uno de nosotros subió al escenario y recibió su insignia plateada con la cruz de Malta.

Al regresar a mi asiento, levanté mi insignia para que mi madre la viera. Y entonces apareció de nuevo: esa maravillosa y alegre sonrisa que no había visto desde aquel día en la playa de Coney Island. Una vez más, esa radiante sonrisa de alivio envolvió su rostro, y esta vez parecía decir: “Por fin te has encontrado a ti mismo”. Por un momento, pareció como si ella nunca hubiera tenido una decepción en su vida.

Hubo muchos otros días de felicidad para mi madre después de eso: la graduación universitaria de mi hermano, mi propia graduación, los nacimientos de sus diez nietos. Pero nunca volví a ver esa sonrisa, y creo que sé por qué. Mientras estaba sentada entre el público el día que me nombraron para el cuerpo de bomberos, ella sabía que por fin me había puesto en marcha en el camino de la vida, con los pies en la tierra y avanzando con paso firme. Era la sonrisa de toda una vida, una que decía: “Por fin he cumplido mi misión”. ♦



Una licencia difícil

En mi examen de manejo, un vehículo me cortó el paso. Mantuve la compostura ante el evaluador, quien sacudió la cabeza y comentó: “Tienes mucho que aprender”. En un semáforo en rojo, el auto de atrás me dio un golpecito en el paragolpes. Mantuve la calma mientras el evaluador sacudía la cabeza. Cuando cambió el semáforo, el auto de atrás aceleró y me cortó el paso. Por fin toqué la bocina. El evaluador giró para mirarme a los ojos y dijo: “Ya estás entendiendo”.

Felicidad EN EL lago

Extensiones infinitas, cabañas con vista al lago, y la aurora boreal. En el lago Saimaa, casi se puede tocar el alma de Finlandia.

Stefan Wagner





FOTO: FINNISCHES FORSTMUSEUM, LUSTO; (MAPA) GETTY IMAGES



JANNE HANNINEN entrecierra los ojos y mira fijamente hacia el agua. Frunce el ceño. “¿Qué diablos está pasando hoy?”, murmura, señalando un bote apenas visible en la distancia, que se mueve de izquierda a derecha. “Hay un tráfico inusualmente intenso —dice el pescador—, por lo general no se ve a nadie por aquí”. Se vuelve hacia la parrilla de hierro donde está asando unas cuantas docenas de peces blancos recién capturados sobre el fuego.

Junto a ella, el café negro burbujea en una gran olla de metal. “Simplemente no vamos a dejar que nos moleste”, dice Hanninen con una sonrisa, llevándose a la boca uno de los pequeños peces —llamados “muikku” en finés—. Cabeza, cola y espinas incluidas. Hemos pasado media hora navegando en lancha a motor por aguas azul verdosas y resplandecientes hasta la isla deshabitada de Petri.

Nuestra embarcación es la única amarrada en la playa de arena. Las olas rompen perezosamente. Primero la mirada deambula, luego los pensamientos. Unos cuantos senderos conducen a cañaverales, rocas junto al agua y más playas de arena. En una cabaña entre los pinos se almacena leña para la parrilla —gratis, por supuesto—. Cualquiera puede acampar, recolectar hongos y bayas, y pescar aquí; el derecho finlandés de acceso público lo permite. “Estas islas son

como estrellas”, reflexiona el pescador Hanninen durante el viaje de regreso en bote a su granja, “y el lago Saimaa es la galaxia”.

¡El lago Saimaa! El sistema lacustre más grande de Finlandia, un gigante de agua que abarca casi 4.400 kilómetros cuadrados. Un laberinto de 14.000 islas. Con una costa de la asombrosa extensión de 15.000 kilómetros —casi el doble de kilómetros de costa que tiene España—. El agua es cristalina. Quien se baña no necesita ducharse después.

En medio de las extensiones de agua, los canales y las tranquilas bahías se extienden acantilados de granito, bosques de abedules y pinos, pueblos atemporales y miles de “mökkis” —cabañas de madera con vista al lago—. Casi todos los finlandeses pasan sus fines de semana y vacaciones de verano en sus cabañas sagradas, contemplando la puesta de sol con una cerveza en la terraza de madera, haciendo bricolaje, dormitando, cocinando en una fogata o visitando la sauna de la cabaña, que es un elemento básico en todas partes.

El hecho de que todos los ingredientes individuales para la felicidad estén presentes se confirma con el resultado general: el Informe Mundial sobre la Felicidad de la ONU certifica regularmente a Finlandia como el país con la gente más feliz del mundo. De hecho, entre muikkus y mökkis, muchos finlandeses llevan una vida bastante relajada y amante de la naturaleza. Tam-



Muchos finlandeses pasan el verano en “mökkis”, cabañas de madera con vista al lago

bién puede ayudar que aquí solo vivan 18 personas por kilómetro cuadrado, en lugar de 230 como en Alemania por ejemplo. La proximidad a la frontera de 1.350 kilómetros de longitud con Rusia no juega un papel importante en la vida cotidiana de los finlandeses, aunque algunas partes de la región de Saimaa se encuentran a solo unas pocas docenas de kilómetros de la frontera.

En los últimos años, los turistas que buscan alivio del calor —y que solían pasar sus vacaciones en el sur de Europa— también han llegado a valorar el verano finlandés. Disfrutan de temperaturas en julio que rara vez alcanzan los 28 grados, y de la sensación de

relajación que conlleva no sofocarse en las callejuelas sicilianas, no estar pendiente de las alertas de incendios forestales en sus teléfonos ni pasar noches en vela cuando se descompone el aire acondicionado. Cualquiera que busque la trifecta finlandesa de paz, naturaleza y libertad ha encontrado su lugar en Saimaa.

Al igual que Elmar Bernhardt. Este ingeniero de comunicaciones se mudó aquí desde Franconia, Alemania, hace 22 años. Se sienta en el quiosco del puerto de la pequeña ciudad de Savonlinna, en medio de la región de los lagos, disfrutando de un helado y observando los históricos barcos de vapor de



El castillo de Olavinlinna fue construido en 1475 y es la fortaleza mejor conservada del norte de Europa. El artista aficionado Marko Ruuskanen diseña casitas para pájaros.

excursión que parten de aquí.

Todo es mucho más relajado que en Alemania, dice este hombre de 47 años. “En Finlandia, la gente no se rige tanto por las reglas, las convenciones y las normas. Se toman el tiempo para hacer lo que hace que la vida valga la pena”. A Bernhardt eso le gusta mucho.

En verano, lleva a su familia en bote a calas desiertas del lago para nadar; en invierno, se desliza durante horas con patines por las extensiones heladas. A veces sale a pescar por la mañana antes del trabajo para conseguir la cena.

“El último embotellamiento que viví aquí fue hace cuatro años. ¡Tiempo total de espera: cinco minutos!” Claro,

el alcohol y algunos comestibles son un poco más caros, pero se puede comprar un mökki a partir de 100.000 dólares; una casa bien equipada de 200 metros cuadrados con sauna y vista al lago cuesta desde 150.000 dólares. ¿Los infames mosquitos que empañan la imagen de Finlandia? “Aquí no —dice Bernhardt—, son una plaga más arriba, en Laponia. En el lago Saimaa, solo cada pocas décadas hay veranos en los que los bichos realmente te sacan de quicio”.

A pesar de la reputación de ser reservados y taciturnos, los habitantes del país son “gente estupenda: considerada, relajada, reservada”, dice Bernhardt con entusiasmo. Tras la pande-

FOTO: GETTY IMAGES/DALLAS AND JOHN HEATON



FOTO: VELI GRANÖ / ASSOCIATION
FOR RURAL CULTURE

mia, según el finlandés de Franconia, circulaba aquí un chiste de que los finlandeses ahora tenían que readaptarse: “Durante la pandemia, había una distancia de seguridad de dos metros. Pero ahora 3,50 metros es la norma de nuevo, igual que antes”.

Savonlinna es el centro urbano de la región de los lagos de Saimaa. En la medida en que se puede hablar de urbanidad con una población de 37.000 habitantes. Esta pequeña y acogedora

ciudad ofrece un puerto animado, callejuelas pintorescas y muchos restaurantes. Aquí, uno no se puede perder los lörtsy: estos pasteles vienen en versiones saladas rellenas de carne molida o dulces con manzanas. O los pirogis. O el pastel de pescado. Y, por supuesto, los muikkus, esos pececitos que se sirven de todas las formas posibles. El horizonte de la ciudad está dominado por la fortaleza mejor conservada del norte de Europa, el castillo de Olavinlinna, construido en 1475. Desde 1912, el festival de ópera —el evento cultural más importante de Finlandia— se celebra en el patio del castillo cada mes de julio.

El sepulturero local, Marko Ruuskanen, se ha convertido en una celebridad local aquí. Este artista aficionado ha colocado más de 100 casitas para pájaros, diseñadas individualmente y a veces con formas caprichosas, en los árboles de toda la ciudad. Un mapa te guía de manera entretenida de una casita a la siguiente. En general, las cosas extravagantes prosperan en Finlandia: hay concursos de llevar a la esposa a cuestas y de tocar la guitarra imaginaria, fútbol en el barro y lanzamiento de teléfonos celulares.

Por supuesto, la mejor manera de explorar el paisaje virgen es por tu cuenta. Punkaharju es una cordillera que se extiende siete kilómetros entre dos lagos. En algunos lugares, la morrena de grava tiene solo cinco metros de ancho; en otros, se eleva hasta 25 metros de altura. Varias rutas maravi-



En el Museo Forestal de Lusto, ninguna pregunta sobre los bosques queda sin respuesta.

llosas para caminatas y ciclismo serpenteante a través de este paisaje de ensueño entre agua, bosque y roca.

En excursiones en kayak de alquiler a lo largo de las orillas del lago Puruvesi, descubrirás calas para nadar, islas apartadas y un sol mágico. Si exploras el Parque Nacional de Linnansaari, tal vez tengas la suerte de avistar una de las raras focas anilladas de Saimaa. Aunque la población se ha quintuplicado desde 1985 hasta alcanzar unas 500 hoy en día, sigue siendo un acontecimiento especial.

Tenemos suerte: una de las focas, perfectamente camuflada, disfruta de los últimos rayos de sol del día en un acantilado. Naturalmente, nos quedamos completamente quietos, dejándonos llevar por el agua lisa como un espejo y tomando cientos de fotos.

Luego, por la noche, ¡la aurora boreal! La vemos por casualidad cuando, ya en la cama, miramos por la ventana

de la casa de vacaciones a la medianoche. Rayos rojos, verdes, violetas y azules barren el cielo. Así que nos vestimos rápidamente, corremos hacia el lago, nos tumbamos en el muelle y nos maravillamos con asombro.

Para los finlandeses, la aurora boreal es el “fuego del zorro”, un fuego en el firmamento, encendido por un zorro que azota la nieve con su cola, haciendo volar las chispas. Para nosotros, es un espectáculo celestial por el que con gusto nos resfriaríamos, porque en el frío de la noche, en el muelle de madera en medio de la nada, no podemos apartar la vista de este espectáculo único.

Junto a los casi 188.000 lagos de Finlandia, los bosques infinitos definen la imagen de la nación. Ningún país europeo tiene un porcentaje mayor de cobertura forestal. Por lo tanto, una visita obligada es el excelente Museo Forestal de Lusto, cerca de Savonlinna. Desde modernas cosechadoras y cuentos his-



tóricos sobre el bosque hasta muebles inspirados en el bosque y consejos para comer frutos silvestres: aquí no queda ninguna pregunta sobre bosques o árboles sin respuesta. Los niños encontrarán numerosas estaciones interactivas donde el conocimiento cobra vida.

El museo también alberga el centro científico de la cultura forestal. Investigadores como Reetta Karhunkorva estudian aquí el bosque como fundamento de los medios de vida y base de la cultura finlandesa. “En 1950, casi el 90 por ciento de las exportaciones finlandesas aún dependía del bosque y sus productos —dice la investigadora—, hoy es menos del 20 por ciento. El bosque es nuestro paisaje nacional.

Cuando nos movemos por él, se despiertan sentimientos religiosos. Es como una iglesia.” El museo ofrece conferencias, caminatas guiadas y exposiciones muy especiales: por ejemplo, una de ellas explora la relación única entre las bandas finlandesas de heavy metal y el mito del bosque. “Finlandia sin bosque —dice Karhunkorva—, sería como un oso sin pelaje”.

También se puede apreciar la omnipotencia de la naturaleza en la granja de ovejas Putkisalo, cerca del Parque Nacional Linnansaari. Susanna y Mikael Nuutinen administran 600 hectáreas de bosques, praderas y campos. La casa solariega de la granja data de 1818. Por las noches, el gran comedor suele llenarse con un suntuoso banquete preparado por chefs locales, quienes realzan el cordero asado o el salmón con bayas y hongos que ellos mismos han recolectado.

El lago está a unos cientos de metros. Las mariposas revolotean bajo el sol. Un paraíso de tranquilidad. Anna, la hija de 16 años de la familia, muestra con orgullo el rebaño de 400 ovejas, el pequeño museo con herramientas agrícolas oxidadas y las pieles de oveja a la venta. Algún día seguramente dejará la granja. Para aprender mucho.

Y entonces Anna dice unas palabras que tienen más profundidad de lo que cabría esperar de una joven de 16 años: “La razón más importante para irme es que así podré volver algún día. Solo entonces comprenderé de verdad lo increíblemente hermoso que es este lugar”.

GAJES

DEL
oficio



“Te incorporas a la empresa en un momento muy emocionante”.

El hijo de un amigo nuestro estaba destinado en una base de las Fuerzas Aéreas en el norte de Maine, casi frontera con Canadá. Cuando volvió a casa, a la relativamente templada Pensilvania, le pregunté por el clima

en Maine. “Maine —explicó— tiene cuatro estaciones: principios del invierno, mediados del invierno, finales del invierno y el próximo invierno”.

—JOHN KEARNS,
Estados Unidos

Hace muchos años trabajé en una tienda de música, y casi todos los clientes tenían alguna historia que contar sobre su antigua colección de discos de vinilo. Una vez, entró un hombre a preguntar cuánto

ILUSTRACIÓN: TOM TORO / CARTOONSTOCK.COM

Cuando digo “si no me equivoco” o “si no recuerdo mal”, estoy siendo cortés al afirmar que tengo razón. Lo recuerdo y estoy en lo cierto.

—@FROSTIEBBYX

costaba un disco. Uno de mis compañeros le indicó el precio y luego dijo: “Pero hay un cargo extra si tenemos que escuchar la triste historia de cómo su madre le obligó a tirar todos sus viejos discos de vinilo”.

—LINDA NEUKRUG,
Estados Unidos

Durante el recreo, una de mis alumnas de primer grado se me acercó muy alterada y dijo: “¡James me llamó tonta!”.

Busqué a James y le pregunté si, en efecto, había llamado tonta a Melanie.

“¡Yo no la llamé tonta!”, exclamó el niño. “Le dije: ‘¿Por qué eres tan tonta?’”.

—SANDY HICKS,
Estados Unidos

Mi paciente de nueve años tenía dificultades para aprender a ponerse y quitarse su nuevo

aparato dental. Le dije que la buena noticia era que el doctor quería que lo usara la mayor parte del tiempo, así que solo tenía que quitárselo cuando se cepillara los dientes después de comer.

—Ah, qué bien —dijo, aliviado—. Entonces no tendré que preocuparme por eso, porque casi nunca me cepillo los dientes.

—JILL RHOADS,
Estados Unidos

Apodos muy acertados para compañeros de trabajo: ¿Cuál es usted?

• **Carretilla:** Solo funciona cuando la empujan.

• **Carretilla:** Solo funciona cuando la empujan.

• **Tumbona:** Se pliega bajo presión.

• **Inalámbrico:** Funciona durante dos horas.

—CONSTRUCTION DIARY

Algunos científicos

buscan avanzar en la medicina o la paz y son galardonados con el Premio Nobel. Otros ganan un Premio Nobel Ig, un galardón irónico para estudios triviales, otorgado por la revista de *Harvard Annals of Improbable Research*.

Estos son algunos:

• En Anatomía: investigadores de Francia y Chile por estudiar si el cabello de la mayoría de las personas en el hemisferio norte se riza en la misma dirección (¿en el sentido de las agujas del reloj o en sentido contrario?) que el cabello de la mayoría de las personas en el hemisferio sur.

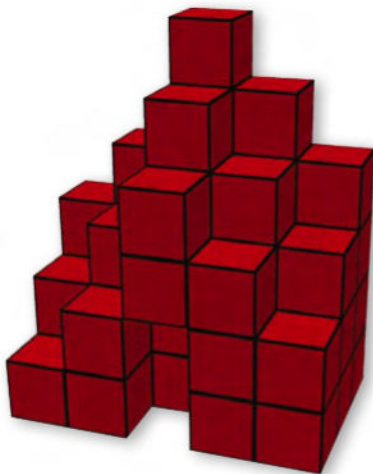
• En Química: investigadores de los Países Bajos y Francia por utilizar una técnica de laboratorio llamada cromatografía para separar gusanos ebrios de sobrios.

JUEGOS MENTALES

Contar los cubos

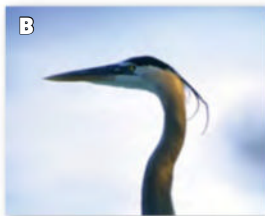
MEDIO

¿Cuántos cubos hay? Ponga a prueba su capacidad de estimación y visualización tridimensional. No olvide que la perspectiva puede ser engañosa. Las filas de cubos pueden continuar de manera invisible detrás de otras.



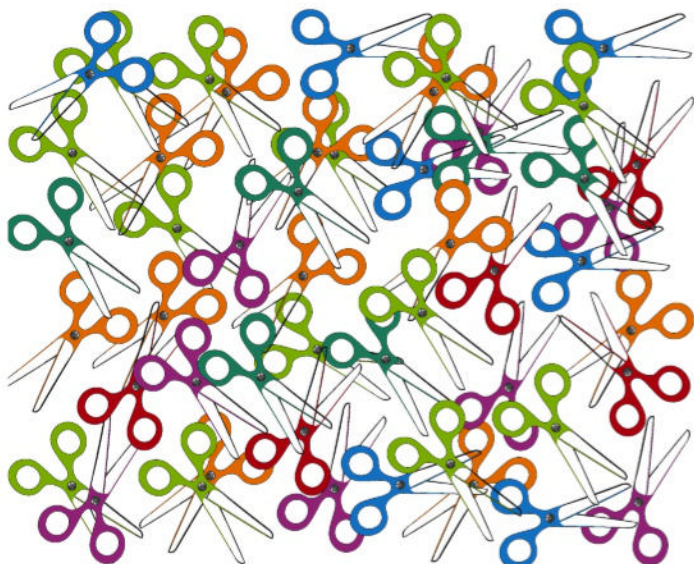
El pájaro intruso FÁCIL

Todos estos pájaros tienen algo en común, excepto uno. ¿Cuál?



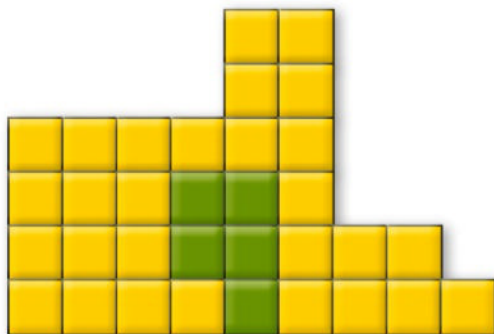
Festival de tijeras **MEDIO**

¿Cuántos pares de tijeras ve?



Reparto equitativo **DIFÍCIL**

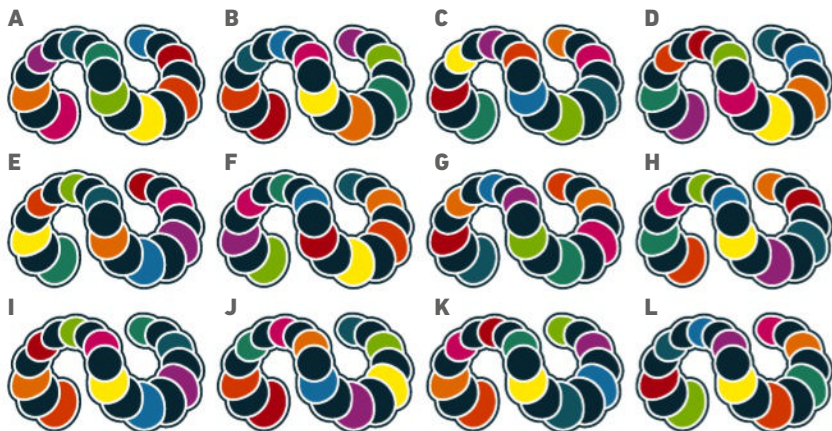
Cuatro hermanos quieren repartirse equitativamente un terreno que han heredado. Trace los límites de las diferentes parcelas en las cuadrículas. Las cuatro parcelas deben tener la misma forma. Ningún límite puede atravesar el jardín (casillas verdes) que todos utilizan.



El desfile de los gusanos

MEDIO

¿Puede identificar al intruso?



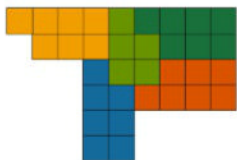
50 pares

Festival de tijeras

tiene el pico curvado.

C. El loro es el único que
El pájaro intruso

Hay 49 cubos aplastados.
Contar los cubos



**Reparto
equitativo**

**El desfile de los
gusanos**
G. Falta el color amarillo.

SOLUCIONES

ENRIQUEZCA su
VOCABULARIO

El mes de julio fue significativo para las vidas de estos escritores latinoamericanos. Compruebe si conoce el significado de este grupo de palabras que asociamos con ellos y si ha leído algunas de sus obras.

■
Mirtha L. Rigoni

1. Remedando. **A.** Reforzando con puntadas la parte gastada de la tela. **B.** Imitando, fingiendo. **C.** Corrigiendo, desaprobando lo que alguien ha dicho o hecho.

2. Imprecación. **A.** Expresión del deseo de que alguien sufra un mal. **B.** En ciertos poemas, parte en la que el poeta pide inspiración a una musa. **C.** Acción de tramar o planear con astucia.

3. Atisbando. **A.** Removiendo el fuego o agregándole combustible para que arda más. **B.** Mirando, observando con cuidado. **C.** Desfalleciendo por falta de alimento.

4. Impenitente. **A.** Que molesta con palabras o acciones. **B.** Que muestra desagrado por todo, excesivamente susceptible. **C.** Que persevera en un hábito, empedernido.

5. Fragante. **A.** De tal evidencia que no necesita pruebas. **B.** Violentada. **C.** Aromática.

6. Encono. **A.** Resentimiento, odio. **B.** Agrupación de forma cónica de cenizas y otras materias. **C.** Arrogancia, presunción.

7. Sentina. **A.** Composición musical breve. **B.** Lugar lleno de inmundicias y mal olor. **C.** Sentimiento oculto.

8. Amatista. **A.** Cuarzo transparente de color rosa que se usa como piedra fina. **B.** De color violeta. **C.** De color verde.

9. Ignominia. **A.** Desconocimiento, desinformación. **B.** Ingratitud. **C.** Afrenta, vergüenza, deshonra.

10. Prosternadas. **A.** Divididas en tres partes. **B.** Atrasadas, en relación con un lugar o con un tiempo. **C.** Arrodilladas o inclinadas por respeto.

11. Légamo. **A.** Emisario, representante. **B.** Tipo de barro viscoso y pegajoso. **C.** Conjunto de papeles.

¿LO DECIMOS BIEN?

En la historieta *El Eternauta*, de Héctor Germán Oesterheld (nacido Buenos Aires el 27/7/1919), ha caído sobre la Tierra una nevada mortal de copos fluorescentes. ¿Eso equivale a copos fosforescentes o no es lo mismo?

Enriquezca su vocabulario

RESPUESTAS

1. Remedando. B. Simulando, imitando. “(...) remedando el andar ensayado antes de salir” (en “Mascarada”, de Juan Carlos Onetti, nacido el 1/7/1909 en Montevideo, Uruguay).

2. Imprecación. A. Acción y efecto de imprecicar o maldecir. Esta palabra es el título de un poema de Magda Portal, quien falleció el 11/7/1989. Había nacido en Lima, Perú, en 1900.

3. Atisbando. B. Mirando recatadamente. “Telmo mira bajo la parrilla con la nariz arrugada, atisbando” (“El cielo de los argentinos”, de Roberto Fontanarrosa, escritor y humorista gráfico rosarino que murió el 19/7/2007).

4. Impenitente. C. Que se obstina en el pecado sin arrepentirse o que persevera en un hábito. “(...) que épica sea al menos tu venganza/ y no cobarde, oscura, impenitente” (“Al rencor”, de Silvina Ocampo, nacida en Buenos Aires el 28/7/1903).

5. Fragante. C. Que tiene o despidе fragancia. “(...) y descansó en mi almohada tu cabeza fragante” (“El intruso”, de Delmira Agustini, poeta modernista uruguayo fallecida el 6/7/1914).

6. Encono. A. Rencor, animadversión. “Crucé la plaza sin celos, triste y enconado (...)” (“El álbum”, de Onetti).

7. Sentina. B. Lugar lleno de inmundicias. “Oh sentina de escombros, pozo abierto y amargo” (en “La canción deseperada”, de Pablo Neruda, poeta chileno nacido el 12/7/1904).

8. Amatista. B. Gema de color violeta. “(...) raro anillo que sombrea/ una profunda amatista (...)” (“El anillo”, de D. Agustini).

9. Ignominia. C. Afrenta pública. “Ellos inventan cárceles y muros/ (...) erigen sus altares de ignominia/ son los amos del miedo (...)” (“Digo”, de M. Portal).

10. Prostrernadas. C. Arrodilladas. “(...) quedaron mis rodillas/prostrernadas al pie de un muro blanco” (“Lecciones de la metamorfosis”, de S. Ocampo).

11. Légamo. B. Lodo o cieno que se deposita en el fondo de los ríos o terrenos inundados. “Yo, incásico del légamo,/ toqué la piedra y dije:/ ¿Quién me espera?” (“Amor América”, de Neruda).

RESPUESTA

La fluorescencia es una luminiscencia por la excitación de una sustancia que absorbe radiaciones, y que cesa cuando desaparece esa excitación. En la fosforescencia, en cambio, permanece por un tiempo al cesar la causa.

Puntuación

8 Bueno **9-10** Notable **11** Sobresaliente

TRIVIA

Especial Argentina



1. Argentina tuvo tres Premios Nobel científicos. ¿Quién recibió el galardón en 1947 por sus descubrimientos sobre el papel de la hormona del lóbulo hipofisiario anterior en el metabolismo de los carbohidratos?

- A) Luis Federico Leloir
- B) Bernardo Houssay
- C) César Milstein
- D) René Favaloro

2. Antonio Berni retrató la realidad social argentina a través de un personaje infantil. ¿Cómo se llamaba?

- A) Juanito Laguna
- B) Benito Quinquela
- C) Martín Fierro
- D) Ramón Carrillo

3. ¿En qué área protegida pueden observarse ballenas francas australes cada año?

- A) Parque Nacional Lanín
- B) Península Valdés
- C) Parque Nacional Los Glaciares
- D) Bahía Samborombón

4. La bandera argentina fue creada en las guerras por la independencia. ¿Quién fue el responsable de diseñarla por primera vez?

- A) José de San Martín
- B) Manuel Belgrano
- C) Mariano Moreno
- D) Bernardino Rivadavia

5. Jorge Luis Borges publicó una colección de relatos que incluye “La Biblioteca de Babel” y “Tlön, Uqbar, Orbis Tertius”. ¿Cómo se llama ese libro?

- A) El Aleph
- B) Historia universal de la infamia
- C) Ficciones
- D) Inquisiciones

6. La Argentina posee el pico más alto de América. ¿Cómo se llama esta montaña ubicada en Mendoza?

- A) Cerro Tronador
- B) Monte Fitz Roy
- C) Aconcagua
- D) Lanín

7. El tango fue declarado Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO. ¿Qué compositor creó la obra “Adiós Nonino”?

- A) Aníbal Troilo
- B) Carlos Gardel
- C) Osvaldo Pugliese
- D) Astor Piazzolla

8. Ushuaia es la ciudad más austral del mundo. ¿En qué provincia está?

- A) Santa Cruz
- B) Chubut
- C) Tierra del Fuego
- D) Río Negro

9. Uno de los animales más representativos de la fauna nacional es...

- A) Yaguararé
- B) Guanaco
- C) Aguará guazú
- D) Tapir

10. Juan Manuel Fangio es considerado uno de los mejores pilotos de la historia del automovilismo. ¿Cuántos campeonatos mundiales de Fórmula 1 ganó?

- A) 3
- B) 4
- C) 5
- D) 7

11. El sitio arqueológico Cueva de las Manos se encuentra en...

- A) Neuquén
- B) Santa Cruz
- C) Chubut
- D) Mendoza

12. La tradición del mate forma parte de la identidad cultural argentina. ¿Qué pueblo originario fue uno de los primeros en consumir yerba mate?

- A) Mapuche
- B) Guaraní
- C) Diaguita
- D) Querandí

13. El Teatro Colón es considerado una de las mejores salas líricas del mundo por su acústica. ¿En qué año fue inaugurado?

- A) 1880
- B) 1895
- C) 1908
- D) 1916

14. Benito Quinquela Martín dedicó gran parte de su obra a retratar la actividad de un barrio porteño. ¿Cuál es?

- A) Barracas
- B) San Telmo
- C) La Boca
- D) Constitución

15. La Argentina posee uno de los humedales más importantes de Sudamérica. ¿Cómo se llama?

- A) Bañado La Estrella
- B) Esteros del Iberá
- C) Laguna Mar Chiquita
- D) Delta del Paraná

16. Martín Fierro es una de las obras fundamentales de la literatura argentina. ¿Quién fue el autor de este clásico de la poesía gauchesca?

- A) Leopoldo Lugones
- B) Ricardo Güiraldes
- C) José Hernández
- D) Estanislao del Campo

17. La Casa Rosada ocupa el lugar de una antigua construcción colonial. ¿Qué edificio funcionaba allí?

- A) El Cabildo
- B) El Fuerte de Buenos Aires
- C) La Aduana
- D) La Recova

Respuestas: 1. B) Bernardo Houssay, 2. A) Juanito Laguna, 3. B) Península Valdés, 4. B) Manuel Belgrano, 5. C) Ficciones, 6. C) Aconagua, 7. D) Astor Piazzolla, 8. C) Tierra del Fuego, 9. B) Guanaco, 10. C) 5, 11. B) Santa Cruz, 12. B) Guaraní, 13. C) 1908, 14. C) La Boca, 15. B) Esteros del Iberá, 16. C) José Hernández, 17. B) El fuerte de Buenos Aires.

Selecciones
READER'S DIGEST

Box 85 Aniversario

EDICIÓN LIMITADA



¡Vos sos parte de nuestra historia! Pedí la tuya hoy en

tiendaselecciones.com